

D
A
N
K
B
A
A
R
H
E
I
D
S
D
A
G
B
O
E
K

Ervaar & creëer zelf
meer geluk, plezier
positiviteit in je leven
met het '5 minuten
dankbaarheidsdagboek'



ZENLIZ



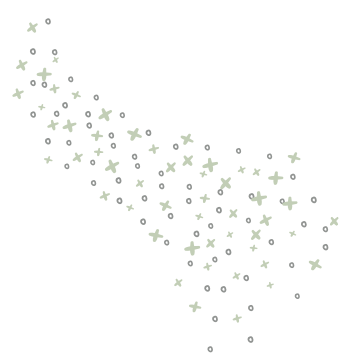
Morning Gratitude

Datum: _____

Vandaag wil ik me zo voelen...

Vandaag breng ik vreugde in...

Deze ochtend ben ik dankbaar voor...





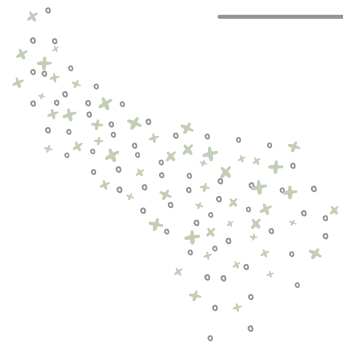
Evening Gratitude

Vandaag ben ik dankbaar voor...

Het hoogtepunt van de dag was...

Wat heb ik vandaag geleerd?

Morgen kijk ik uit naar...





Instructiefiche

5 minuten

Dankbaarheidsdagboek

Je hebt nodig:

- A5 notitieboek
- kleurrijke (gel)pennen
- stickers
- Fiche '5 minuten dankbaarheidsdagboek' afgeprint
- lijmstick

Plak de fiche '5 minuten dankbaarheidsdagboek' vooraan in je notitieboek. Vanaf nu kan je starten om iedere dag jouw kleine gelukjes te noteren in je dagboek.

Dit hoeft niet saai te zijn! De fiche dient als leidraad om je topics in te vullen. Hoe jij het noteert, kies je volledig zelf. Maak er een creatief 5 minuten werk van door talrijke kleuren te gebruiken.

Heb je een mindere dag, kan je het moeilijk vinden om alle topics in te vullen. Net dan zet je best door omdat je je mind afzet van het negatieve en je richt naar het positieve. Dat is de ultieme oefening.

Naarmate je dit meer oefent, ga je automatisch een positievere kijk ontwikkelen, waardoor je je beter in je vel voelt.

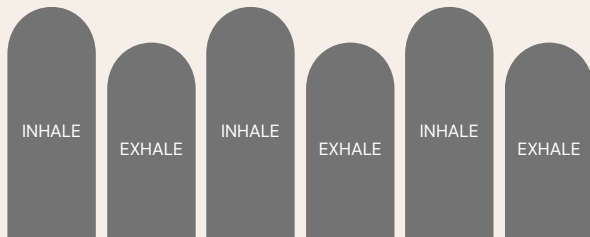


5 Minuten Dankbaarheidsdagboek



MA DI WO DO VRIJ ZAT ZON

Adem voor je begint



3 topmomenten vandaag

Three rounded rectangular boxes for writing top moments of the day.

Zaken waar je dankbaar voor bent

Five horizontal lines for writing things you are grateful for, each starting with a small asterisk icon.



Beschrijf je dag in een tekening

A large empty rectangular box for drawing a picture of the day.

Dingen die je geleerd hebt

Four horizontal lines for writing things learned during the day.

Dagelijkse affirmatie

Two horizontal lines for writing a daily affirmation.



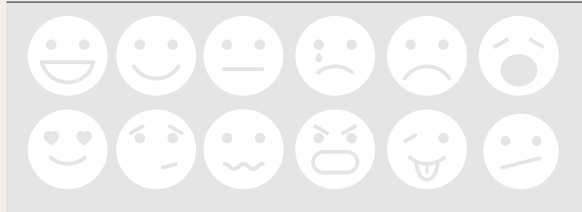
Wekelijkse check in

DATUM _____

TOP 3 DINGEN DIE IK DEZE WEEK DEED

- _____
- _____
- _____

DEZE WEEK VOELDE IK ME



DE BESTE INTERACTIE DEZE WEEK

VOLGENDE WEEK WIL IK DOEN

WAT IK DEZE WEEK BEREIKT HEB

HET BESTE VAN DEZE WEEK

MIJN SCORE VOOR DEZE WEEK

