

Dag reflectie



Ochtend intenties



Avond reflectie

Geslapen van

Tot

Totaal aantal uur

Ik werd met dit gevoel wakker...

Teken je gevoel!

Ik ga mij vandaag focussen op



Vandaag ben ik dankbaar voor...

1

2

3

Wat gaat vandaag geweldig maken?

1

2

3

Notitie voor mijzelf

Lieve dingen die ik voor mezelf deed

Mooie dingen die er vandaag zijn gebeurd

1

2

3

Deze dingen waren stressvol of lastig vandaag

Hoe had ik vandaag nog beter kunnen maken?

Ik geef deze dag ☆☆☆☆☆

Dag reflectie



Ochtend intenties



Avond reflectie

Geslapen van

Tot

Totaal aantal uur

Ik werd met dit gevoel wakker...

Teken je gevoel!

Ik ga mij vandaag focussen op



Vandaag ben ik dankbaar voor...

1

2

3

Wat gaat vandaag geweldig maken?

1

2

3

Notitie voor mijzelf

Lieve dingen die ik voor mezelf deed

Mooie dingen die er vandaag zijn gebeurd

1

2

3

Deze dingen waren stressvol of lastig vandaag

Hoe had ik vandaag nog beter kunnen maken?

Ik geef deze dag ☆☆☆☆☆