philautìa

Dit dagboek is van:

Vandaag zijn we _____

Wat zijn vijf dingen die mij vreugde brengen, en hoe kan ik ze opnemen in mijn dagelijkse routine?

Wat zijn enkele negatieve gedachtepatronen waar ik vaak in verval, en hoe kan ik ze uitdagen of herformuleren?

Vandaag zijn we _____

Wat is iets dat ik al een tijd wil leren of proberen, en hoe kan ik er tijd voor vrijmaken in mijn planning?

Wat zijn enkele van mijn sterke punten en hoe kan ik ze gebruiken om mijn zelfvertrouwen te vergroten en mijn doelen te bereiken

Vandaag zijn we _____

Voor welke dingen in mijn leven ben ik dankbaar, en hoe kan ik op regelmatige basis een gevoel van dankbaarheid ontwikkelen?

p welke manieren kan ik voor mijn lichamelijke gezondheid zorgen, bijvoorbeeld door voldoende te slapen, gezond te eten en regelmatig te bewegen?