



  annaiept

# Dagelijks logboek

## **Voordelen:**

- Je kunt bewuster genieten.
- Je kunt je tijd beter managen, doordat je helder hebt wat je acties zijn.
- Je leert beter nee zeggen, doordat je weet waar je mee bezig bent en waarom.
- Je zult happier zijn, doordat je je focussed op jezelf en niet bezig bent met wat andere mensen van je verwachten.

Creëer/leef het leven dat jij wilt voor jezelf!

Of beter gezegd ->

## **Creëer/leef het leven dat jij verdiend!**

Neem het heft in eigen handen.

Door elke dag bewuste keuzes te maken, gedachten om te buigen in positieve intenties en je doelen in het vizier te houden...

**worden dromen doelen, doelen acties en acties zorgen voor resultaat.**

- **Waar ben je dankbaar voor?:**

---

---

---

---

---

- **Affirmatie:**

Een affirmatie is een (positieve) gedachte die je door herhaling steeds meer gaat geloven. Die zich door herhaling in je leven gaat manifesteren. Letterlijk betekent het: bevestiging

Een voorbeeld kan zijn:

- Ik ben zelfverzekerd en niet te stoppen.
- Ik geloof dat ik .... kan bereiken
- Ik ben het het waard om ....

---

---

---

---

---

- **Lange termijn intentie:**

Probeer hier zo concreet mogelijk in te zijn.

Dit hoef je misschien niet elke dag opnieuw op te schrijven maar het is belangrijk dat je in het vizier houdt waar je mee bezig bent en waarom.

- wat wil ik bereiken & waarom?

---

---

---

---

---

---

- **Intentie voor vandaag :**

- wat wil ik vandaag doen?
- hoe wil ik me voelen?

---

---

---

---

---

---

### **Dag afsluiting**

Ik raad je aan dit 's Avonds te doen, op deze manier begin en sluit je je dag af met een intentie. Ook is het goed om voor het slapen gaan je hoofd leeg te maken en bij jezelf terug te komen. Dit zorgt voor positiviteit. Probeer eerst na te gaan wat er goed ging in plaats van wat er niet goed ging.

- **Wat ging er goed vandaag?:**

---

---

---

---

---

- **Wat zijn verbeterpunten?:**

---

---

---

---

---