

Korte vragenpagina journal Aandachtsmomenten



Onderstaande vragenpagina geeft een heel klein kijkje in wat je van de Aandachtsmomenten journal kunt verwachten. Door de vragenpagina te gebruiken kun je alvast een beetje inkomen voor als je de journal wilt gaan gebruiken.

Hoe het werkt:

- Print de 2de pagina van dit bestand uit op A5 formaat (half A4). Het handigst is om het meteen meerdere keren uit te printen zodat je even vooruit kunt.
- Neem 's ochtends een rustig momentje voor jezelf en vul één van de twee helften in. De andere helft vul je de volgende ochtend in. Het is een mooi streven als je het schrijven elke ochtend zou kunnen doen en je het in je ochtendroutine kunt integreren. Maar ik weet als geen ander hoe moeilijk dit kan zijn. Doe daarom vooral wat goed voelt voor jezelf.
- Herhaal
- Kijk na een aantal weken eens terug, merk of zie je verschil?

DATUM: _____

IK *voel* MIJ:

--	--	--	--	--

IK *voel* MIJ ZO OMDAT:

1 WOORD:

IK BEN *dankbaar* VOOR:



DATUM: _____

MIJN *affirmatie* VOOR VANDAAG IS:

DIT VERDIEN VANDAAG MIJN *aandacht*:

