

GRATITUDE

Morning journal

DATUM: 18-06-2025

○ ○ ● ○ ○ ○ ○
M D W D V Z Z

IK BEN DANKBAAR VOOR:

1. *Mijn gezondheid.*
2. *Het lekkere weer en de zon die schijnt.*
3. *Dat ik vandaag vanuit huis kan werken.*

IK MAAK ER VANDAAG EEN MOOIE DAG VAN DOOR:

1. *Twee keer naar buiten te gaan voor een wandeling, omdat ik meer wil bewegen.*
2. *De minder leuke werk dingen als eerste te doen, zodat ik daar niet meer tegenop zie.*
3. _____

MOOD



NOTITIES EN HERINNERINGEN

Planten water geven

Boodschappenlijstje maken

Kappersafspraak inplannen

POSITIEVE AFFIRMATIE

Ik voel mij vandaag energiek en productief.

GRATITUDE

Morning journal

DATUM:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
M D W D V Z Z

IK BEN DANKBAAR VOOR:

1. _____
2. _____
3. _____

IK MAAK ER VANDAAG EEN MOOIE DAG VAN DOOR:

1. _____
2. _____
3. _____

MOOD



NOTITIES EN HERINNERINGEN

POSITIEVE AFFIRMATIE

GRATITUDE

Morning journal

DATUM:

M D W D V Z Z

IK BEN DANKBAAR VOOR:

1.
2.
3.

IK MAAK ER VANDAAG EEN MOOIE DAG VAN DOOR:

1.
2.
3.

MOOD



POSITIEVE AFFIRMATIE

.....

.....

.....

.....

.....

NOTITIES EN HERINNERINGEN