

Persoonlijke gegevens

NAAM:

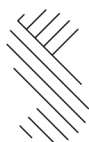
ADRES:

TELEFOONNUMMER:

E-MAIL:

VINDERSLOON:





STRUCTUURJUNKIE

dagboek

door Cynthia Schultz

Hey Structuurjunkie!

Toen ik *nét* kon schrijven, had ik al een dagboek. Jarenlang heb ik geschreven over mijn dagen - totdat social media de hoek om kwam scheuren en toch een beetje de functie van een dagboek overnam. Zo jammer, want het bijhouden van een dagboek is fantastisch.

Door elke dag terug te kijken op je dag, geef je jezelf perspectief en inzicht op de dingen die je doet en hoe je je voelt. Ook werkt het fantastisch om elke dag kort op te schrijven waar je dankbaar voor bent: het is wetenschappelijk bewezen dat je je daardoor gelukkiger voelt. Daarnaast... Hoe heerlijk is het om door oude dagboeken te bladeren? Als jij dat over 10 jaar wilt doen, moet je dus wel *nú* een dagboek gebruiken.

In het *Structuurjunkie Dagboek* geven wij je een voorzetje voor het reflecteren op je dag. Je kunt elke dag een aantal vaste dingen invullen, zoals dingen waar je dankbaar voor bent en wat er minder leuk was. Bovenaan de pagina kun je aangeven hoe goed je slaap, hydratatie, beweging, productiviteit en humeur waren. Zo geef je structuur aan je dagboek aantekening en wordt het weer echt leuk (en makkelijk) om het in te vullen.

Voorin hebben we ook drie *ready to go* pixeldagboeken toegevoegd. Bij het eerste dagboek kun je elke dag van het jaar met een kleurtje invullen hoe je je die dag voelde. Naarmate het jaar vordert kun je in één oogopslag zien hoe jouw jaar was! Het tweede en derde pixeldagboek kun je gebruiken om aan te geven of je genoeg bewogen en geslapen hebt. Superbelangrijk om je goed te voelen. Omdat er vast meer dingen zijn die jij zou willen pixels hebben we nog enkele lege pixeldagboeken toegevoegd die je zelf kunt invullen.

Liefs,
Cynthia



STRUCTUURJUNKIE

Pixeldagboek

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														

Je humeur in pixels

Legenda

- ☐ Positief, blij, productief
- ☐ Tevreden, goed gevoel
- ☐ Oké, niks bijzonders
- ☐ Niet blij, matig humeur
- ☐ Geïrriteerd, boos, gestrest
- ☐ Verdrietig, sip
- ☐ Ziek

Pixeldagboek

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														

Sporten in pixels

Legenda

- ☐ Gesport
- ☐ Voldoende bewogen
- ☐ Niet genoeg bewogen

Datum: _____

Slaap: ○○○○○

Humeur: ○○○○○

Hydratatie: ○○○○○

Beweging: ○○○○○

Productiviteit: ○○○○○

Vandaag was ik dankbaar voor:

Dit gebeurde er verder:

Wat kan ik doen om morgen fantastisch te maken?

Favoriete moment van vandaag:

Datum: _____

Slaap: ○○○○○

Humeur: ○○○○○

Hydratatie: ○○○○○

Beweging: ○○○○○

Productiviteit: ○○○○○

Vandaag was ik dankbaar voor:

Dit gebeurde er verder:

Wat kan ik doen om morgen fantastisch te maken?

Grootste uitdaging van vandaag:
