



Journaling prompts

NU IS HET AAN JOU

TIJDENS DE WORKSHOP HEB JE KENNIS MOGEN MAKEN MET
VERSCHILLENDE JOURNALING TECHNIEKEN EN JOURNALING PROMPTS.
NU IS HET AAN JOU OM DEZE MOMENTEN ZELF TE GAAN CREËREN. MET DIT
MINI JOURNALING MAGAZINE HELP IK JOU ALVAST OP WEG.

Werken met journaling prompts

JOURNALING PROMPTS HELPEN JE OM MET MEER FOCUS EN DIEPGANG EEN BEPAALDE VRAAG OF BEPAALD ONDERWERP TE ONDERZOEKEN. IK HEB VERSCHILLENDE PROMPTS VOOR VERSCHILLENDE GELEGENHEDEN OP EENRIJTJE GEZET. ZO KAN JIJ OP IEDER MOMENT DIT MAGAZINE ER EVEN BIJPAKKEN EN DE PROMPTS BEANTWOORDEN DIE VOOR JOU PASSEND / ACTUEEL ZIJN. DENK ER NIET TE VEEL OVER NA. BEGIN LEKKER MET SCHRIJVEN !



Journaling prompts voor jouw dagstart



HOE VOEL IK ME VANDAAG?

HOE ZIET RUST ER VANDAAG UIT?

HOE WIL IK ME AAN HET EIND VAN DE DAG VOELEN?

HOE KAN IK VANDAAG TIJD MAKEN VOOR GENOEG RUST.
JE HEBT WEL TIJD, JE MOET HET ALLEEN MAKEN...

WAAR WIL IK GRAAG MEER VAN IN MIJN LEVEN?

WAT IS MIJN INTENTIE VOOR VANDAAG?

Journaling prompts voor de avond



WAAR BEN / WAS IK DANKBAAR VOOR VANDAAG?

WAT GAF ME VANDAAG ENERGIE? WAT SLURPTE ER ENERGIE?

WAAR WIL IK GRAAG MEER VAN IN MIJN LEVEN? HOE KAN IK DAAR
MORGEN EEN EERSTE KLEINE STAP IN ZETTEN?

WELKE LES NEEM IK MEE UIT VANDAAG?

VUL AAN: ECHT ONTSPANNEN DOE IK DOOR....

DOE EEN BRAINDUMP! SCHRIJF ALLES WAT ER NOG IN JE HOOFD ZIT OP
PAPIER. ZO GA JE MET EEN LEEG HOOFD NAAR BED.

Maandelijks reflectie prompts

Wat heb je allemaal gedaan deze maand?

EEN MAAND IS LANG EN SOMS VERGETEN WE WAT WE ALLEMAAL HEBBEN GEDAAN. MAAK EENS EEN LIJSTJE MET ALLES DAT ER GEBEURD IS. ZOWEL POSITIEF ALS NEGATIEF. SCHRIJF ALLES OP!



Waar wil je meer van?

WAAR ZOU JE VOLGENDE MAAND GRAAG MEER VAN WILLEN?

KIJK NA EEN MAAND TERUG IN JE JOURNAL EN KIJK OF HET IS UITGEKOMEN!



Waar ben je trots op?

VAAK DENDEREN WE AL SNEL WEER DOOR MAAR NEEM DE TIJD OM TE KIJKEN: HE WAAR WAS IK TROTS OP AFGELOPEN MAAND?

HET HOEVEN NIET ALTIJD HELE GROTE DINGEN TE ZIJN. MISSCHIEN IS HET GELUKT OM 2X TE GAAN SPORTEN. OOK DAAR MAG JE TROTS OP ZIJN!



Onthoud...



MAAK TIJD



BLIJF SCHRIJVEN



JE BENT HET WAARD

It's up to you!

NU IS HET AAN JOU. DEEL JIJ JOUW
JOURNALING MOMENTJE MET MIJ?

TAG @DOSISGELUK OF STUUR EEN MAIL NAAR
INFO@DOSISGELUK. IK VIND HET
ONTZETTEND LEUK OM TE HOREN WAT
JOURNALING JOUW GEBRACHT HEEFT.

GENIET VAN DEZE FIJNE MOMENTEN EN
ONTHOUD. GEEF JEZELF DE TOESTEMMING
OM DE GROOTSTE BAGGER TE SCHRIJVEN!

