30 dagen

ZELFWAARDE BOOSTER JOURNAL

EEN JOURNAL VOOR AL WIE OP ZOEK IS NAAR MEER ZELFWAARDE

een journal van

REACHINGOUT

HERKEN JE DIT?

- Je hebt veel twijfels en daardoor stel je het nemen van beslissingen uit. Als je dan de beslissing neemt, blijf je nog steeds denken of het wel de goede beslissing is.

- Je maakt je vaak zorgen over wat anderen van je vinden. Je wil graag dat mensen je leuk vinden en je blijft wat zij zeggen over jou altijd opnieuw in je hoofd herhalen.

- Je vergelijkt je vaak met anderen en dan vind je dat je het zelf veel minder goed doet.

- Veel van je gedachten starten met : "ik zou moeten ..."

- Je laat de angst om te mislukken je stoppen om achter jouw dromen te gaan. .

- Je steekt het vaak op andere mensen of je situatie en omstandigheden waarom je niet vooruit komt. En je vindt een excuus waarom het nu niet de tijd is om te starten.

- Je bent je eigen grootste criticus en je zegt vaak : ik ben toch zo stom.

- Maakt niet uit hoe geweldig jouw prestatie ook is of hoe trots je bent op jezelf, het duurt nooit lang dat jij je goed voelt over jezelf.

- Heimelijk denk je dat mensen je zullen verlaten omdat je niet goed, niet mooi, niet interessant genoeg bent.

- Je bent een perfectionist.

DAN IS DIT JOURNAL WAT VOOR JOU!

OVER DIT JOURNAL

- Dit journal combineert zelfbewustzijn, mindfulness en vriendelijkheid om je zelfwaarde te verbeteren en je levenskwaliteit te verhogen.
- Dit zijn enkele van de voordelen die je mag verwachten wanneer je met dit journal aan de slag gaat voor minimum 30 dagen:
- Je leert luisteren naar je intuïtie en verbindt jezelf met je authentieke zelf.
- Je ziet eindelijk je innerliijke schoonheid en laat deze stralen in alles wat je doet.
- Je voelt meer zelfvertrouwen.
- Je ontdekt verborgen talenten.
- Je hebt een positievere kijk op het leven.
- Je omarmt je niet perfecte stukjes en geniet van je unieke zelf.
- Je leert prioriteit geven aan je fysieke en emotionele noden.
- Je wordt je eigen grootste en meest trouwe fan en geeft je zelf onvoorwaardelijke ondersteuning om het meeste uit jouw leven en talenten te halen.

ZO HAAL JE HET MEESTE UIT DIT JOURNAL

Gebruik dit journal gedurende de volgende 28 dagen om:

Stap #1: Gebruik 1 zelfwaarde-affirmatie gedurende een week
Stap #2: Elke dag schrijf je drie dingen op om jezelf vriendelijkheid, geduld, aanvaarding en ondersteuning te geven*
Stap #3: Elke dag schrijf je drie dingen op die op die dag goed gingen*.
Stap #4: Elke dag kies je 1 van de 28 journaling vragen om dieper te graven

*Dit kunnen kleine of grote dingen zijn, zoals bijvoorbeeld : je houdt van de kleur van je ogen of de manier waarop jij je bed maakt.

REACHINGOUT

Gita Braeckmans

Lifecoach, jongerencoach, hypnotherapeut.
Ik werk met jongeren en volwassenen die zich onzeker voelen, zichzelf niet durven te zijn of angsten hebben.

ReachingOut
INSPIRE-MENTORING-COACHING

AFFIRMATIES

WEKELIJKSE AFFIRMATIES

AFFIRMATIE WEEK 1

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

AFFIRMATIE WEEK 2

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

AFFIRMATIE WEEK 3

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

AFFIRMATIE WEEK 4

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

WEEK 1

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

dag #1

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURD ZIJN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat is belangrijk voor mij? Waarom is dit belangrijk?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #2

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Ik ben het meeste mezelf als ik ...

JREACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOUW BEDRIJFSNAAM 20XX | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOUW
LOGO

dag #3

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat betekent onvoorwaardelijke zelfliefde voor mij? Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOUW BEDRIJFSNAAM 20XX | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOUW
LOGO

dag #4

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat vind ik waardevol aan mezelf?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023| ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #5

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat is iets dat anderen leuk vinden aan mij? Wat zijn vriendelijke dingen die anderen over mij vertellen?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #6

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHIGNOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Is er iets aan mezelf dat ik niet goed vind, dat ik in een meer positief licht kan gaan zien?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #7

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik ben een waardevol persoon en mijn noden en verlangens zijn belangrijk."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Welke zelf-saboterende gedragingen zou ik willen veranderen?
Wanneer en hoe kan ik deze loslaten?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

WEEK 2

“Vandaag kies ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden.”

dag #8

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat zijn de dingen die ik niet zou willen veranderen aan mijn lichaam?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #9

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Zoek vandaag naar zelfliefde quotes en schrijf diegene neer die het meest resoneren en waarom.

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #10

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Schrijf je grootste prestaties neer. Wat zeggen deze over jou?

REACHINGOUT 2023| ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #11

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat zijn jouw normen en waarden als het over vriendschap gaat? Welk type vriend wil jij zijn? Welke kwaliteiten zoek je in vrienden? Wanneer zou je iemand niet als vriend willen?

REACHINGOUT 2023| ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #12

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Bekijk de antwoorden van gisteren en vraag jezelf af of jij een beste vriend voor jezelf bent? Hoe kan je een (nog) betere vriend zijn voor jou?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #13

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat heb je van anderen nodig om je geliefd te voelen?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #14

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Vandaag kies. ik er voor om gelukkig te zijn en overvloedig van mezelf te houden."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Bekijk je antwoorden van gisteren en vraag jezelf af of jij jezelf die dingen kan bieden?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

WEEK 3

“Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf.”

dag #15

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Welke gewoonten en gedragingen verlagen jouw zelfrespect en waarom?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #16

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Bekijk je antwoorden van gisteren. Als iemand van wie je onvoorwaardelijk veel houdt je zou vertellen over deze gewoonten, wat zou jij adviseren? En hoe kan jij je eigen advies implementeren?

REACHINGOUT 2023| ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #17

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Schrijf 3 leuke feiten over jezelf neer.

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023| ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #18

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023| ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Schrijf alle dingen neer die je niet leuk vind aan jezelf. Bekijk dan die lijst door de ogen van iemand die van je houdt. Hoe ziet dat er uit? Is dat anders? Is dat meer aanvaardend? Wat kan jij meer aanvaarden van jezelf?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #19

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wetenschappers beweren dat de kans dat jij geboren werd 1 op 400 triljoen is. Hoe voelt het om zo een mirakel te zijn? En hoe kan je dit omarmen op dagelijkse basis?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #20

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Welk advies zou de 90-jarige toekomstige jij geven over het leven en zelfliefde?

REACHINGOUT 2023| ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #21

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik weet dat ik een goed persoon ben en ik hoef dit niet te bewijzen. Er zijn tal van redenen om trots te zijn op mezelf."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Denk aan goede beslissingen die je in het verleden nam. Wat heb je geleerd van deze beslissingen?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

WEEK 4

“Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon.”

dag #22

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Wat zorgt ervoor dat je de wereld vergeet? Wat vind je daar zo leuk aan?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #23

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Denk aan een moment dat je heel moedig was. Wat gaf jou die moed?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #24

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Maak een lijst van 5 songs en 5 quotes die jou kracht geven. Wat kan jij doen om deze songs en quotes dagelijks in je leven te brengen?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #25

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Is het echt belangrijk wat anderen denken? Op wie wil jij een indruk nalaten? Wie zou je zijn als je de wens om wat anderen vinden zou kunnen loslaten?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #26

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Over welke fout voelde jij je heel lastig? Als jij hier een liefdevolle blik over zou gooien, hoe zou dat dan zijn en voelen?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #27

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Verwacht je perfectie van anderen? Zo ja, is het realistisch en behulpzaam om dat te doen? Zo nee, waarom verwacht je het van jezelf? Is het realistisch en behulpzaam?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

dag #28

DAGELIJKSE ZELFWAARDE

AFFIRMATIE VAN VANDAAG

"Ik hou van mezelf. Ik hou van de manier waarop ik dingen doe. Ik hou van hoe ik elke dag groei als persoon."

3 DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

3 GOEDE DINGEN DIE VANDAAG GEBEURDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

JOURNALING VRAAG VOOR VANDAAG

Zie jezelf als de meest liefdevolle versie door het leven gaan. Hoe ziet dat er uit? Waar werk je aan? Waar ben je gepassioneerd over? Hoe ziet jouw dag er uit? Hoe beoefen je zelfzorg? Hoe zet je grenzen?

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

REACHINGOUT 2023 | ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Welke geweldige 30-daagse reis was dit!

Bedankt voor je toewijding en inzet.
Ik ben enorm trots op je!

Laten we niet stoppen bij deze mijlpaal.
Dit is slechts het begin van een prachtige ontwikkeling.
Blijf jezelf uitdagen en groeien in zelfwaardering.

Voor verdere groei in zelfwaardering, verwijs ik je graag naar mijn individuele trajecten en workshops.
Ik kijk ernaar uit om je blijvend te begeleiden op deze reis naar een sterkere en stralende versie van jezelf!

een journal van

REACHINGOUT