DATE YOURSELF JOURNAL

HOUSE OF LIMAE



DATE: _____

MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN

MOOD:

AANTAL HARTJES:

WAAR WORD IK OPRECHT ENTHOUSIAST VAN?

WAT MAAKT MIJ EEN FIJN PERSOON OM TIJD MEE DOOR TE BRENGEN?

WANNEER VOEL IK ME HET MEEST MIJZELF?

WIE BEN IK ALS NIEMAND IETS VAN MIJ VERWACHT?

WELKE 3 A 5 EIGENSCHAPPEN WAARDEER IK HET MEEST IN MIJZELF.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

HOE BEHANDEL IK MEZELF OP MOEILIJKE DAGEN?

PRAAT IK NET ZO TEGEN MEZELF ZOALS IK TEGEN EEN ANDER ZOU PRATEN?

WANNEER VOEL IK ME HET MEEST GELIEFD DOOR MIJZELF?

WELKE BEHOEFTEN NEGEER IK REGELMATIG?

WAT HEB IK VANDAAG NODIG DAT ALLEEN IK MEZELF KAN GEVEN?

WELKE GEWOONTES HOUDEN MIJ KLEIN?

WAT KAN IK VANDAAG AL DOEN OM DAT EEN "BEETJE" TE DOORBREKEN?