WHEN SHIT HITS HARD
JOURNAL
HOUSE OF LIMAE

DATE: _____
MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN

MOOD: 

HOEVEEL STERREN: 

WAT GEBEURDE ER PRECIES?

WIE, WAT OF WELKE SITUATIE TRIGGERDE MIJ? (PERSOON/ GROEP / PLEK)

WAT ZAG, HOORDE OF ERVAARDE IK?

WAT DENK IK DAT ANDEREN VAN MIJ VINDEN?

KLOPT DIT? IS HIER BEWIJS VAN DAT HET ZO IS?

☐ JA ☐ NEE

WAT VOOR BEWIJS HEB IK GEDACHT GEZIEN TE HEBBEN?

BEN IK MET FEITEN BEZIG OF AANNAMES?

☐ FEITEN ☐ AANNAMES

BENOEM DE FEITEN / BENOEM JE AANNAMES.

ZIT HIER EEN OVERTUIGING, GEVOEL OF ERVARING ACHTER?

☐ JA ☐ NEE ☐ BEETJE

WELKE OVERTUIGING, GEVOEL OF ERVARING ZIT HIERACHTER?

WAAROM GEEF IK DE MACHT UIT HANDEN?

WELK VERLANGEN ZIT HIER EIGENLIJK ACHTER?

WAT PROBEERT HET MIJ TE VERTELLEN?

WAT KOST HET MIJ NU? ENERGETISCH, LICHAMELIJK EN EMOTIONEEL?

IS HET DIT WAARD OM MIJZELF ZO TE LATEN VOELEN / ERVAREN?

☐ JA ☐ NEE

WAT HEB IK NU, OP DIT MOMENT NODIG?

WAT LAAT IK VOOR NU GAAN / LOS?

HOE VOEL IK MIJ NU? 

WAT ZOU EEN VRIEND(IN) TEGEN MIJ ZEGGEN?

