



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

MOOD: 😡 😞 😐 😊 😄
AANTAL
HARTJES: ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

WAAROM SCHRIJF IK NU HIEROVER?

WAT MAAKT DAT DEZE PERSOON ZO VEEL HEADSPACE INNEEMT?

WAT GEBEURT ER IN MIJN LICHAAM?

WAT MAAKT HET DAT DIT MIJ ZO RAAKT?

WELKE VERLANGEN ZIT HIER EIGENLIJK ACHTER ALS IK ECHT GA VOELEN?

GAAT HET OM DEZE PERSOON, OF WAT HIJ/ZIJ IN MIJ LOS MAAKT?

WAT PROBEERT HET MIJ TE VERTELLEN?

GEEF IK DE MACHT UIT HANDEN? ZO JA, OP WELKE MANIER?

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?

HOE VOEL IK MIJ NU? ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

WAT ZOU EEN GOEDE VRIEND(IN) IN DEZE SITUATIE ZEGGEN?
