MIJN WEEK VAN AANDACHT

7 dagen dichter bij jezelf

Een digitaal dagboek om stil te staan bij
wat je voelt, denkt en nodig hebt.

Zeven dagen. Een moment voor jou.



Welkom

Wat fijn dat je dit dagboek hebt geopend.
In zeven dagen ontdek je wat er in je omgaat,
wat je nodig hebt en wat je wilt meenemen.

Elke dag vind je twee vragen en een joy
moment: iets kleins om voor jezelf te
doen.

Soms zit je hoofd vol en kom je zelf onderaan je lijstje. Met dit dagboek wil ik je een moment geven om stil te staan bij hoe het met je gaat en wat je nodig hebt.

Liefs, Marleen
www.joyofcare.nl



DAG 01 / EVEN STILSTAAN

Hoe gaat het vandaag met mij?

VERDIEPEN
Wat houdt me op dit moment het meest bezig?

MIJN JOY MOMENT
Zet je lievelingsmuziek op en leg je telefoon even weg.



DAG 02 / VOELEN

Hoe voelde ik me vandaag?

VERDIEPEN
Wat gebeurde er waardoor ik me zo voelde?

MIJN JOY MOMENT
Trek je schoenen aan en haal even een frisse neus.



DAG 03 / LOSLATEN

Waar zit mijn hoofd vol mee?

VERDIEPEN
Wat kan wachten tot een andere dag?

MIJN JOY MOMENT
Je mag best eens een bal laten vallen.
Zeg eens nee als je agenda eigenlijk al vol zit.

DAG 04 / VOOR MEZELF ZORGEN

Wat heb ik vandaag nodig?



VERDIEPEN
Wat kan ik doen om daar ruimte voor te maken?

MIJN JOY MOMENT
Maak het jezelf makkelijk vanavond.
Kruip bijvoorbeeld eens wat eerder onder de dekens.

DAG 05 / EEN FIJN MOMENT

Wat was vandaag fijn, hoe klein ook?



VERDIEPEN

Wat maakte dat moment fijn voor mij?

MIJN JOY MOMENT

Laat de was liggen en pak dat boek waar je steeds niet aan toekomt.

Wanneer voelde ik me deze week op mijn gemak?

VERDIEPEN
Wat zegt dat over wat bij mij past?

MIJN JOY MOMENT
Maak een uur vrij voor je hobby.



DAG 07 / MEENEMEN

Wat heeft me deze week goed gedaan?

VERDIEPEN

Hoe kan ik daar komende week ruimte voor maken?

MIJN JOY MOMENT

Vraag om hulp bij iets wat je steeds alleen probeert te doen en
helemaal lukt.



EEN MOMENT TERUGKIJKEN

Wat hebben deze zeven dagen jou laten zien?

01 Wat wil ik onthouden van deze week?

02 Wat wil ik mezelf vaker gunnen?

03 Wat is mijn eerste kleine stap?

Ik hoop dat deze week je goed heeft gedaan. En dat je ook hierna af en toe tijd maakt voor jezelf.

Liefs, Marleen