

Oplader "Geluksdagboek"

Een geluksdagboek kan een krachtig hulpmiddel zijn om stress te verminderen en je welzijn te vergroten. Door dagelijks stil te staan bij positieve ervaringen en dankbaarheid te oefenen, kun je je focus verleggen van stress naar vreugde en tevredenheid.

Voorbeeld ingevuld geluksdagboek

Datum	Waar ben ik dankbaar voor?	Wat maakte mij vandaag gelukkig?	Hoe voelde ik mij vandaag?	Wat heb ik vandaag geleerd?	Wat neem ik mee voor morgen?
01-07-24	Mijn familie en vrienden	Een compliment van een collega	Productief en tevreden	Dat kleine stappen vooruitgang betekenen	Ik ben sterk en veerkrachtig
02-07-24	Gezondheid en welzijn	Een rustige wandeling in het bos	Kalm en ontspannen	Dat rust nemen essentieel is	Ik vertrouw op mijn innerlijke kracht
03-07-24	Een warme thuisomgeving	Het lezen van een inspirerend boek	Geïnspireerd en gemotiveerd	Dat kennis kracht is	Ik ben dankbaar voor de mogelijkheden van morgen
04-07-24	Een goede nachtrust	Een heerlijke maaltijd	Energiek en gelukkig	Dat ik beter functioneer met voldoende slaap	Ik zal elke uitdaging met moed aangaan
05-07-24	Ondersteuning van collega's	Een grappig gesprek met een vriend	Vrolijk en verbonden	Dat lachen het beste medicijn is	Ik omarm vreugde in de kleine momenten

Een geluksdagboek kan een krachtig hulpmiddel zijn om stress te verminderen en je welzijn te vergroten. Door dagelijks stil te staan bij positieve ervaringen en dankbaarheid te oefenen, kun je je focus verleggen van stress naar vreugde en tevredenheid.

Voorbeeld ingevuld geluksdagboek

Extra vragen om te beantwoorden

1. Wat was mijn grootste uitdaging vandaag en hoe ben ik ermee omgegaan?
 - Reflecteer op een moeilijk moment en hoe je het hebt aangepakt.
2. Wat heb ik vandaag gedaan om voor mezelf te zorgen?
 - Beschrijf een actie die je hebt ondernomen om jezelf te verzorgen, zoals een ontspannend bad nemen, een wandeling maken, of een gezonde maaltijd bereiden.
3. Welke kleine momenten van vreugde heb ik vandaag ervaren?
 - Noteer kleine, vaak over het hoofd geziene momenten van geluk, zoals het horen van je favoriete liedje, een glimlach van een vreemdeling, of het zien van een mooie zonsondergang.
4. Hoe heb ik anderen vandaag geholpen of blij gemaakt?
 - Reflecteer op een moment waarop je een positieve impact hebt gehad op iemand anders, hoe klein ook.
5. Wat zou ik morgen anders willen doen om mijn dag beter te maken?
 - Denk na over een verbeterpunt voor de volgende dag en hoe je dit kunt aanpakken.

Geluksdagboek

Vul gedurende een aantal dagen jouw geluksdagboek in en kijk wat dit met je doet. Print dit dagboek uit en vul het bijvoorbeeld net voor het slapen gaan in.

Datum	Waar ben ik dankbaar voor?	Wat maakte mij vandaag gelukkig?	Hoe voelde ik mij vandaag?	Wat heb ik vandaag geleerd?	Wat neem ik mee voor morgen?

Tips voor het gebruik van het geluksdagboek

Dagelijke ritme:

- Probeer elke dag je geluksdagboek in te vullen, bij voorkeur op een vast tijdstip, zoals voor het slapen gaan.

Details:

- Wees zo gedetailleerd mogelijk in je antwoorden om de positieve momenten beter te herinneren en waarderen.

Reflectie:

- Blader regelmatig terug door je geluksdagboek om je vooruitgang te zien en jezelf te herinneren aan de vele dingen waarvoor je dankbaar bent.

Openheid:

- Wees eerlijk en open in je antwoorden. Het dagboek is een veilige ruimte voor je gedachten en gevoelens.