



Dankbaarheidsdagboek

^or
meisjes
meisjes^or

Leuk dat je ons Dankbaarheidsdagboek hebt gevonden. Met dit dagboek kan je dagelijks je dag positief afsluiten door stil te staan bij de mooie en leuke dingen van jouw dag.

POSITIEVE GEDACHTEN



Avondritueel

Zoek als je klaar bent om naar bed te gaan of op een ander moment in de avond, een rustige plek op. Schrijf hieronder **3 fijne, positieve dingen** over de dag op. Denk aan dingen waar je een warm gevoel van krijgt in je buik.

Doe dit elke avond voor 3 maanden.

Week 1

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



Ik ben dankbaar voor:

Datum:



Ik ben dankbaar voor:

Datum:



Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

WAT JE
AANDACHT
GEEFT
GROEIT



Merk je na een week dat je een positiever gevoel hebt?

Hoe vaker je stilstaat bij de fijne en leuke dingen in je leven, hoe lekkerder je in je vel komt. Daarbij zorgt een positiever gevoel voor een glimlach op je gezicht.

Week 2

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



Ik ben dankbaar voor:

Datum:



Ik ben dankbaar voor:

Datum:



Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.



Week 3

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light brown background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light brown background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light brown background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.



Week 4

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing the journal entry.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing the journal entry.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing the journal entry.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

Ik ben dankbaar voor:

Datum:



A large, rounded rectangular area with a light beige background, intended for writing a gratitude message.

WIE ZIJN WIJ?

Twee meisjescoaches met een droom om zoveel mogelijk meiden die worstelen met zichzelf te kunnen helpen. Door het online aanbieden van trainingen en e-books, willen wij de drempel verlagen om hulp te vragen op het gebied van zelfvertrouwen en zelfbeeld. Vanuit die missie is @voormeisjesdoormeisjes ontstaan en ook dit toffe Dankbaarheidsdagboek.



MERLIJN KONINK

Ik ben Merlijn, een meisjescoach voor zelfbeeldproblematiek. Mijn missie is om jouw dochter eigen keuzes te laten maken, onzekerheid te overwinnen, grenzen aan te geven, zichzelf durft te zijn en bovenal leert te vertrouwen op zichzelf.

Ik vind het belangrijk dat ik blij word van de dingen die ik doe in het leven. Keuzes maken die bij mij als persoon passen, zorgen ervoor dat ik authentiek ben en bij mezelf blijf.



TAMARA GIJZENBERG

Ik ben Tamara, 43 jaar oud.

Moeder van drie kids, getrouwd met de liefde van mijn leven en coach voor meiden en moeders.

Buiten zijn, creatief bezig zijn en de zon op mijn gezicht, daar laad ik van op. Gedreven door de missie dat ieder meisje onbezorgd door het leven moet kunnen gaan en zichzelf moet kunnen zijn. Dat moeders weten dat goed, goed genoeg is en vrouwen de lat niet zo hoog voor zichzelf leggen.

WIL JE MEER VAN ONS?



Via onze social media accounts delen wij meer van wat wij doen als meisjescoaches. We delen hier waar wij zelf tegenaan lopen, geven tips en laten zien waar wij ons mee bezig houden.

Beide hebben onze eigen praktijk, waar wij door middel van 1-op-1 coaching meiden helpen, die worstelen met zichzelf.

Denk je nu na het gebruiken van dit dankbaarheidsdagboek, ik wil meer, houd dan ons instagram account @voormeisjesdoormeisjes in de gaten. Binnenkort kan je daar de online training **Vergroot je zelfvertrouwen** aanschaffen. Wil je als eerste op de hoogte gebracht worden, stuur dan een berichtje naar info@voormeisjesdoormeisjes.nl

Wil je live begeleiding in de vorm van een 1-op-1 traject, neem dan gerust contact op.

Vanuit Liefde
Merlijn & Tamara

Merlijn Konink
www.merlijn_coaching.nl
info@merlijn-coaching.nl
06-46088567



Tamara Gijzenberg
www.praktijkbeyou.nl
tamara@praktijkbeyou.nl
06-24691429

IEDERE DAG
IS EEN NIEUWE
KANS OM
DANKBAAR TE
ZIJN

^oor
meisjes
meisjes ^oor