

The background of the page is white, decorated with pink cherry blossoms and falling petals. A large, dense cluster of blossoms is in the top-left corner. Another cluster is in the bottom-right corner. Numerous individual petals are scattered across the page, some appearing to be in motion, falling from the top blossoms.

Zelfliefde Werkboek

Dit boek is van

Visiebord

WELVAART

Vooruitgang: ○○○○

PASSIE

Vooruitgang: ○○○○

GEZONDHEID

Vooruitgang: ○○○○

LIEFDE

Vooruitgang: ○○○○

FAMILIE

Vooruitgang: ○○○○

CARRIÈRE

Vooruitgang: ○○○○

Verlanglijst





































Notities

D A T U M

Zelfliefde dagboek

Datum:

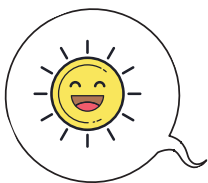
Persoonlijke herinnering

Topprioriteiten

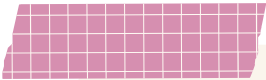
Citaten

Affirmaties

PERSOONLIJKE NOTITIES



Zelfliefdeplanner



Mijn planning



“

Alles komt uiteindelijk
goed.

Gewoon volhouden en je
er niet te veel zorgen
over maken.



Herinnering

Opmerking





Zelfliefde

Onderwijs

Wees trots op
je prestaties



Accepteer hulp

Je gevoel kennen

Zeg nee tegen het
oordeel



Vergeef jezelf

Stel gezonde
grenzen



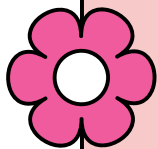
Luister naar je
lichaam



Bevestiging van zelfliefde

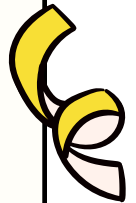
Datum:

Dingen waar ik dankbaar
voor ben...



Motiverende Citaat

Opmerking voor mij



Mijn prestaties



Lijst met affirmaties

☐☐☐☐☐

Zelfliefde en bevestiging

• • • • • •
Z M D W D V Z

DATUM:

Dingen waar ik dankbaar
voor ben



Lijst met bevestigingen

Mijn prestatie

•	•
•	•
•	•
•	•

Motiverende Citaat



Persoonlijke groei

Z M D W D V Z

DATUM:



Nieuwe vaardigheden om te
verwerven

Gezonde gewoonten

Zelfreflectie

Vragen over zelfliefde

Voel ik mij schuldig als ik mijn behoefte op de eerste plaats zet?

Hoe belangrijk is mijn eigen geluk?

Op welke manieren toon ik liefde voor mezelf?

EMOTIONEEL	FYSIEK
SPIRITUEEL	SOCIAAL

Zelfliefde reis

**Ik voel mij geliefd
wanneer:**

**Ik voel mij zelfverzekerd
wanneer:**

**Ik voel mij trots
wanneer:**

Ik voel mij gezegend als:

Productieve activiteiten:

-
-
-
-
-

**Dingen waar ik
dankbaar voor ben:**

Zelfverbetering

Gewoonten om te veranderen

Nieuwe vaardigheden om te leren

Waarden om te verbeteren

Zelfreflectie

Dagelijks dagboek over zelfliefde



Stemming: 😞 😞 😐 😊 😄

Datum:

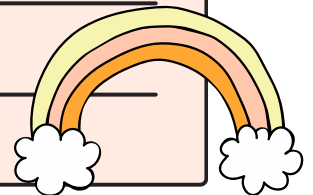
Bevestiging
versterken

Ik voel me goed over
mezelf, omdat...

Vandaag vergeef ik
mezelf voor...

Reflectie

Herinnering



Wekelijks dagboek over zelfliefde



Stemming: 😞 😞 😐 😊 😄

Datum:

Maandag

Drie positieve dingen over mij...

Dinsdag

Ik voel me goed over mezelf als...

Woensdag

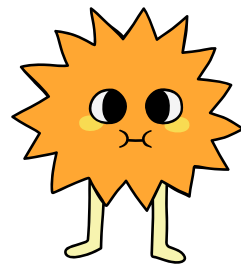
Dingen die ik moet doen als ik
verdrietig ben...

Donderdag

Dingen die ik moet doen als ik me
verveel...



Wekelijks dagboek over zelfliefde



Stemming: 😞 😞 😐 😊 😄

Datum:

Vrijdag

Dingen die ik moet doen als ik me moe
voel...

Zaterdag

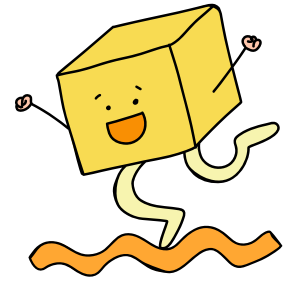
Dingen waar ik vandaag blij van werd...

Zondag

Ik ga mezelf uitdagen om...

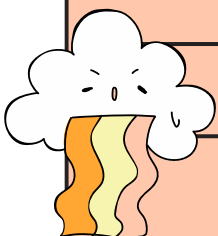
Notities:

Dagelijkse zelfliefdenotitie



Stemming: 😞 😟 😐 😄 😁

Datum:

[illegible]

Zelfliefde



Herinnerin

gen



vergelijk
jezelf niet
met anderen



het laten
groeien van
je positieve
sfeer



Doe een
activiteit die je
leuk vindt



Zoek een plek
waar je blij
van wordt



Maak uw kamer
en omgeving
schoon



vergeet niet de
tijd te nemen
om te
ontspannen

Zelfliefdelijst

FAVORIETE AFFIRMATIES

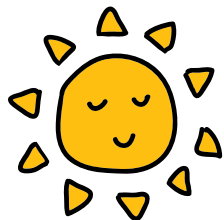
COMPLIMENTEN AAN MIJZELF

IK BEN TROTS OP

Zelfliefde

Bingo!

☐ Wees dankbaar voor jezelf	☐ Drink meer water	☐ Maak een wandeling in de natuur	☐ Eet je favoriete lekkernij	☐ Vroeg naar bed gaan
☐ Luister naar favoriete liedje	☐ Eet gezonde maaltijden	☐ Neem een lekker bubbelbad	☐ Kook je favoriete maaltijd	☐ Beoefen yoga
☐ Ga op een solo-date	☐ Schrijf een dagboek	☐ Geef jezelf een gezichtsbehandeling	☐ Oefen dankbaarheid	☐ Naar de sportschool gaan
☐ Kijk naar de zonsopkomst	☐ Lees een boek	☐ Verken een nieuwe stad	☐ Bekijk je favoriete film	☐ Hang met goede vrienden
☐ Zorg voor wat zonlicht	☐ Begin een nieuwe hobby	☐ Koop een bloem voor jezelf	☐ Organiseer je kast	☐ Kijk de zonsondergang
☐ Een dag vrij nemen	☐ Een nieuwe vaardigheid leren	☐ Accepteer je fouten	☐ Draag de kleding waar je van houdt	☐ Bedank jezelf



Zelfliefde uitdaging



Vergeef
jezelf

Oefen
zelfzorg

Doe een
doe-het-zelf-
project

Maak een
afspeellijst

Trek je
favoriete
outfit aan

Maak een
wandeling
van 30
minuten

Lees een
zelfhulpboek

Koop een
emmer
bloemen

Laat de zon
binnen

Schrijf een
dagboek op

Maak van
jezelf een
prioriteit

Begin een
dankbaarheid
dagboek

Maak je
dromen waar

Iets nieuws
leren

Verwen uzelf

Slaap voor
8 uur

Maak een
bucketlist

Beoefen
yoga

Maak een
wandeling in
de natuur

Schrijf je
doelen op

Beoefen een
hobby

Breng tijd
door met een
vriend

Geef jezelf
een
compliment

Oefen met
nee zeggen

Activiteitenlijst voor zelfliefde

Ochtend activiteit	M	D	W	D	V	Z	Z
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐

Avondactiviteit	M	D	W	D	V	Z	Z
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐
.....	☐		☐		☐		☐



Zelfzorg PLANNER

MAAND:

JAAR:

MIJN TOPPRIORITEITEN

DOELEN VOOR MIJN GEEST:

- _____
- _____
- _____
- _____

DOELEN VOOR MIJN LICHAAAM:

- _____
- _____
- _____
- _____

HERINNERING

MIJN NOTITIE

Zelfzorg logboek

MAAND:

JAAR:

AFFIRMATIES

IK BEN TROTS OP MIJN...

--

IK BEN DANKBAAR VOOR...

--

NOTITIE VOOR MEZELF:

.....
.....
.....
.....

Zelfzorg -tracker

Ochtendtaken	Z	M	D	W	D	V	Z

Avondtaken	Z	M	D	W	D	V	Z

Gewoonten om te
behouden

-
-
-
-
-

Gewoonten om te
eliminieren

-
-
-
-
-

Intentie voor zelfzorg

Fysieke zelfzorg

Emotionele zelfzorg

Spirituele zelfzorg

Intellectuele zelfzorg

Sociale zelfzorg

Milieu-zelfzorg

Onderwerp opmerkingen

-
-
-

Self-Care Bucketlist

Datum:

Z M D W D V Z

Mijn lijst	Doelen	✓

Opmerkingen

Zelfzorg reis

MAAND:

JAAR:

DADEN VAN ZELFZORG

BEVESTIGING

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

HET HUMEUR VAN VANDAAG



IK BEN DANKBAAR VOOR

INSPIRATIE:

.....

.....

Zelfzorg Bedoeling

MAAND:

JAAR:

FYSIEKE ZELFZORG

.....

.....

.....

.....

EMOTIONELE ZELFZORG

.....

.....

.....

.....

SPIRITUELE ZELFZORG

.....

.....

.....

.....

SOCIALE ZELFZORG

.....

.....

.....

.....

NOTITIE VOOR MEZELF:

Beoordeling van zelfzorg

1. 2. 3.



Psychologische/emotionele zelfzorg

☐☐☐☐

Neem deel aan hobby's

☐☐☐☐

Ga op vakantie of dagtochten

☐☐☐☐

Vind redenen om te lachen

☐☐☐☐

Praat over mijn problemen

☐☐☐☐

Leer nieuwe dingen, die niets met werk of school te maken hebben

1. 2. 3.



Sociale zelfzorg

☐☐☐☐

Breng tijd door met mensen die ik leuk vind

☐☐☐☐

Nieuwe mensen ontmoeten

☐☐☐☐

Algemene sociale zelfzorg

☐☐☐☐

Blijf in contact met oude vrienden

☐☐☐☐

Vraag anderen om hulp als dat nodig is



DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

Doe aan
huidverzorging

Z

M

D

W

D

V

Z

A grid of 70 empty circles arranged in 10 rows and 7 columns, intended for a dot plot.

30 dagen zelfzorguitdagingen

☐ Strek al je spieren	☐ Drink meer water	☐ Ga wandelen in de natuur	☐ Eet je favoriete lekkernij	☐ Vroeg naar bed gaan
☐ Luister naar favoriete liedje	☐ Eet vegetarische maaltijden	☐ Neem een lekker bubbelbad	☐ Kook je favoriete maaltijd	☐ Beoefen yoga
☐ Ga op een solo-date	☐ Journaliseren	☐ Geef jezelf een gezichtsbehandeling	☐ Oefen dankbaarheid	☐ Probeer een doe-het-zelf-project
☐ Kijk naar de zonsopkomst	☐ Lees een boek	☐ Verken een nieuwe stad	☐ Bekijk je favoriete film	☐ Geef jezelf een manicure
☐ Zorg voor wat zonlicht	☐ Begin een nieuwe hobby	☐ Schrijf je doelen op	☐ Organiseer je kast	☐ Kijk de zonsondergang
☐ Gun jezelf een pauze	☐ Een nieuwe vaardigheid leren	☐ Creëer jouw ideale toekomst	☐ Omring jezelf met positiviteit	☐ Drink veel water

Dankbaarheid dagboek

DATUM: _____

Z M D W D V Z

Vandaag ben ik
dankbaar voor







De affirmatie van vandaag









Watertracker



1L



2L



3L

Weer



Opmerkingen / herinneringen:

Iets waar ik trots op ben









Morgen kijk ik uit naar









Mijn welzijnsplanner

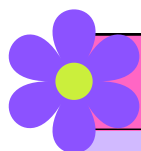


Datum

Bevestigingswoorden

Dingen om te doen!

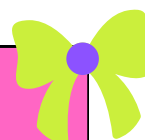
Stemming



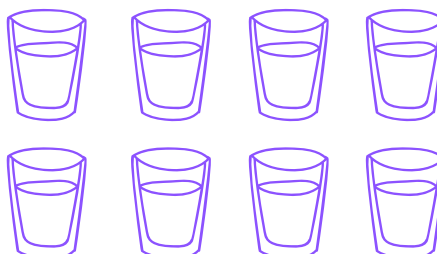
Notities



Mijn motivatie



Water volgen



Zelfliefde boom



Mijn notities

DATUM: _____

Z M D W D V Z

A large pink rectangular area with a grid of small white dots, intended for writing notes. The grid consists of 12 columns and 20 rows of dots, providing a structured space for organizing information.

Notities



Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dashed lines.

