

Journal van Rust & Groei

Mijn reis tussen vrijheid, koers en stabiliteit



Een persoonlijk logboek voor reflectie, energie en balans.

“Soms win je niet door sneller te varen, maar door het bewust kiezen van de koers.”

Dit dagboek is bedoeld als kompas voor rust, groei en richting.
Een plek waar gedachten, gevoelens en inzichten samenkomen — zonder oordeel, zonder haast.

Iedere dag is een stukje van jouw reis.
Sommige dagen brengen wind in de zeilen, andere vragen om stilte of herstel.
Toch dragen ze allemaal bij aan jouw koers: een pad van evenwicht tussen creëren en leven, tussen inspanning en ademruimte.

De zeilboot op de kaft staat voor jouw vrijheid om keuzes te maken.
Het kompas herinnert je eraan dat richting belangrijker is dan snelheid.
En de vuurtoren symboliseert jouw vaste waarden — de rustpunten die blijven, ook als de golven hoger worden.

Gebruik dit boek om:

- stil te staan bij wat je voelt en leert,
- bewust te kiezen waar je energie aan geeft,
- en jezelf eraan te herinneren dat balans geen doel is, maar een manier van leven.

Schrijf niet om te presteren, maar om te begrijpen.

Lees niet terug om te oordelen, maar om te waarderen hoe ver je gekomen bent.

Naam: _____

Startdatum: ____ / ____ / ____

Mijn persoonlijke intentie voor dit dagboek:

“Rust is de haven waar groei begint.”



Dagelijkse pagina Datum: ____ / ____ / ____

☐ ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo



Hoe voelde ik mij vandaag?

☐ Energiek ☐ In balans ☐ Rustig ☐ Moe maar tevreden
☐ Overprikkeld ☐ Anders: _____



Wat gaf mij energie vandaag?



Wat kostte mij energie vandaag?



Wat bracht rust, voldoening of plezier?



Wat heb ik fysiek gedaan vandaag?

Mijn stemming

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Mijn vermoeidheid

Rust is geen stilstand — het is ruimte om te ademen.

 **Waar ben ik vandaag dankbaar voor?**

 **Wat kan anders / beter?**

 **Genomen besluiten?**

 **Uitgevoerde acties?**

 **Behaalde resultaten?**

 **Ideeën:**

 **Eén zin over vandaag**

“Vandaag was een dag van _____.”

Wie niets zoekt, vindt vaak het meeste.



Dagelijkse pagina Datum: ____ / ____ / ____

☐ ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo



Hoe voelde ik mij vandaag?

☐ Energiek ☐ In balans ☐ Rustig ☐ Moe maar tevreden
☐ Overprikkeld ☐ Anders: _____



Wat gaf mij energie vandaag?



Wat kostte mij energie vandaag?



Wat bracht rust, voldoening of plezier?



Wat heb ik fysiek gedaan vandaag?

Mijn stemming

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Mijn vermoeidheid

Loslaten is niet opgeven — het is ruimte maken voor groei.

❤️ **Waar ben ik vandaag dankbaar voor?**

⚙️ **Wat kan anders / beter?**

✅ **Genomen besluiten?**

🔧 **Uitgevoerde acties?**

🏆 **Behaalde resultaten?**

💡 **Ideeën:**

✏️ **Eén zin over vandaag**

“Vandaag was een dag van _____.”

Nietsdoen is ook iets laten gebeuren.



Wekelijkse samenvattingspagina

Week: _____ Van: ____ / ____ / ____ Tot: ____ / ____ / ____



Wat gaf mij deze week energie?



Wat kostte mij energie of focus?



Waar voelde ik rust of voldoening over?



Wat wil ik vasthouden of vaker doen?



Wat wil ik loslaten of anders aanpakken?



Gemiddeld energieniveau (1–10): _____



Eén inzicht dat ik meeneem:

Kleine stappen, bewust gezet, brengen blijvende verandering.



Wekelijkse samenvattingspagina

Week: _____ Van: ____ / ____ / ____ Tot: ____ / ____ / ____



Wat gaf mij deze week energie?



Wat kostte mij energie of focus?



Waar voelde ik rust of voldoening over?



Wat wil ik vasthouden of vaker doen?



Wat wil ik loslaten of anders aanpakken?



Gemiddeld energieniveau (1–10): _____



Eén inzicht dat ik meeneem:

Kleine stappen, bewust gezet, brengen blijvende verandering.

Maandpagina

Maand: _____

 Wat waren mijn mooiste momenten deze maand?

 Wat heb ik over mezelf geleerd?

 Wat mag lichter, rustiger of eenvoudiger?

 Mijn focuswoord voor de volgende maand: _____

Balans is niet iets wat je vindt — het is iets wat je bewust creëert.

 Maandpagina (optioneel – 1x per maand)

Maand: _____

 **Wat waren mijn mooiste momenten deze maand?**

 **Wat heb ik over mezelf geleerd?**

 **Wat mag lichter, rustiger of eenvoudiger?**

 **Mijn focuswoord voor de volgende maand:** _____

Balans is niet iets wat je vindt — het is iets wat je bewust creëert.