

Gevoelsgriet een kijkje binnen in.

Ontdek de kracht van gevoelens.

Door iedere dag in dit dagboek te schrijven over de gevoelens in je leven, krijg je waardevolle inzichten over wie je bent en wat belangrijk voor je is. Het levert je dus zelfkennis op. Waarom dit belangrijk is?

Weten wat er in je leeft en wat jou motiveert helpt je om als mens te groeien. Het levert je ook een rustiger, vrijer en zinvoller leven op. En het verbetert je contacten met anderen. Doordat je jezelf beter begrijpt, kun je anderen ook beter begrijpen.

GevoelsGriet is een dagboek voor de krachtige en stoere vrouw, die haar gevoelens op waarde schat en ze graag wil onderzoeken. En die ook niet bang is ze te laten zien of te delen, voor een verdiepend contact met zichzelf én de ander.

www.blijbymij.nl

ISBN: 978-90-5294-611-5



..... / / 20

1

Vandaag voelde ik me

♥ blij/dankbaar want

.....

.....

Dit vervulde mijn behoefte aan:

.....

.....

♥ bang/boos/bedroefd want

.....

.....

Dit vervulde niet mijn behoefte aan:

.....

2

Wie of wat maakt me blij en heb ik daar vandaag tijd voor gemaakt?

..... JA | NEE

..... JA | NEE

..... JA | NEE

..... JA | NEE

3

Wie of wat raakte of ontroerde mij vandaag? En waarom?

.....

.....

.....

.....

4

Welk gevoel overheerst als ik terugkijk op de dag?

.....

.....

Wat helpt jou om stilte en rust te ervaren in drukke tijden?



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

Wat betekent dat voor jou?

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

Tip:

Stilte en rust heeft een positief effect op je. Je wordt er mentaal sterker en krachtiger van. Plan daarom de komende weken regelmatig een periode van stilte in. Ga dan 10 minuten (of meer) in stilte zitten. Laat gedachten voorbij drijven en wees gewoon stil. Doe dat in de natuur of thuis op een stille plek waar je niet gestoord wordt. Wat doet het met je? En merk je na een paar keer een verschil met vorige keren?



Gevoelens:

Ik voel (me).....

Blij: dankbaar, energiek, enthousiast, geïnspireerd, geprikkeld, gelukkig, geraakt, geroerd, gestimuleerd, gezond, kalm, liefdevol, teder, trots, opgelucht, opgewekt, ontspannen, opgewonden, rijk, stralend, tevreden, trots, uitbundig, uitgelaten, verbonden, verliefd, verrast, verwachtingsvol, verwonderd, warm, vol vertrouwen, vrolijk, zelfbewust, zorgeloos.

Bang: angstig, beschaamd, bezorgd, geschokt, in paniek, nerveus, onbestemd, ongerust, onzeker, ontmoedigd, rusteloos, schuldig, vertwijfeld, verbijsterd, verloren, verward, wanhopig, zenuwachtig.

Boos: chagrijnig, geërgerd, gefrustreerd, geïrriteerd, geprikkeld, gespannen, gestrest, kwaad, machteloos, ongeduldig, ontevreden, ontzet, opgefokt, razend, verontwaardigd, weezin, woedend.

Bedroefd: bedrukt, eenzaam, in rouw, leeg, lusteloos, melancholisch, moe, moedeloos, ongelukkig, ontgaan, overstuur, pijn, somber, triest, teleurgesteld, terneergeslagen, verdrietig, wiebelig, weemoedig, zwaarmoedig.

*Alleen zijn heeft een kracht
die maar weinig mensen aankunnen*

Steven Aitchison

Wat voor gevoel roept 'alleen zijn' bij jou op?

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



Waarom komt dat, denk je?

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

Tip:

Breng de komende dagen tijd door in je eentje. Die momenten geven je ruimte en rust om verbinding met jezelf te maken. Stel jezelf dan ook eens verdiepende vragen. Voorbeelden hiervan zijn: Wat is belangrijk voor me? Waar word ik blij van? Waarvoor sta ik iedere dag op? Wie ben ik? Hierdoor leer je jezelf beter kennen.