

Dankbaarheid & zelfzorgdagboek

90 dagen kleine, positieve momenten

PRINTBARE & INVULBARE PDF · A4

Ongedateerd · Digital Store XXL · 2026

01 Merk elke dag drie goede dingen op

02 Sta stil bij hoe je je voelt

03 Kijk elke maand terug

Een paar minuten per dag. Geen vervanging voor professionele hulp.

[Inhoud](#)

Inhoud

Klik op een onderdeel om erheen te gaan.

Zo gebruik je het	Mijn zelfzorgmenu	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10
Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16
Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22
Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
Dag 29	Dag 30	Terugblik maand 1	Dag 31	Dag 32	Dag 33
Dag 34	Dag 35	Dag 36	Dag 37	Dag 38	Dag 39
Dag 40	Dag 41	Dag 42	Dag 43	Dag 44	Dag 45
Dag 46	Dag 47	Dag 48	Dag 49	Dag 50	Dag 51
Dag 52	Dag 53	Dag 54	Dag 55	Dag 56	Dag 57
Dag 58	Dag 59	Dag 60	Terugblik maand 2	Dag 61	Dag 62
Dag 63	Dag 64	Dag 65	Dag 66	Dag 67	Dag 68
Dag 69	Dag 70	Dag 71	Dag 72	Dag 73	Dag 74
Dag 75	Dag 76	Dag 77	Dag 78	Dag 79	Dag 80
Dag 81	Dag 82	Dag 83	Dag 84	Dag 85	Dag 86
Dag 87	Dag 88	Dag 89	Dag 90	Terugblik maand 3	

5 minuten