

Stemmingsdagboek

90 dagen check-ins voor stemming, energie en slaap

PRINTBARE & INVULBARE PDF · A4

Ongedateerd · Digital Store XXL · 2026

01 Check elke dag 5 minuten in

02 Kleur je jaar in pixels

03 Ontdek wat jou helpt

Inhoud

Inhoud

Klik op een onderdeel om erheen te gaan.

Zo gebruik je het	Jaar in pixels	Mijn gereedscha...	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	Maandreflectie 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	Maandreflectie 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	Maandreflectie 3

Inhoud

Jaar in pixels

	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Legenda: 1 = heel slecht · 2 = slecht · 3 = oké · 4 = goed · 5 = super (of gebruik kleuren)