

DANKBAARHEIDS DAGBOEK

DATUM

M D W D V Z Z

NEEM ELKE DAG EVEN DE TIJD VOOR
DANKBAARHEID

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR

1

2

3

DE DINGEN DIE ME VANDAAG HEBBEN LATEN GLIMLACHEN







WAT ME VANDAAG HEEFT
GEÏNSPIREERD...

MENSEN IN MIJN LEVEN
WAARVOOR IK DANKBAAR BEN...

Dagelijkse affirmatie

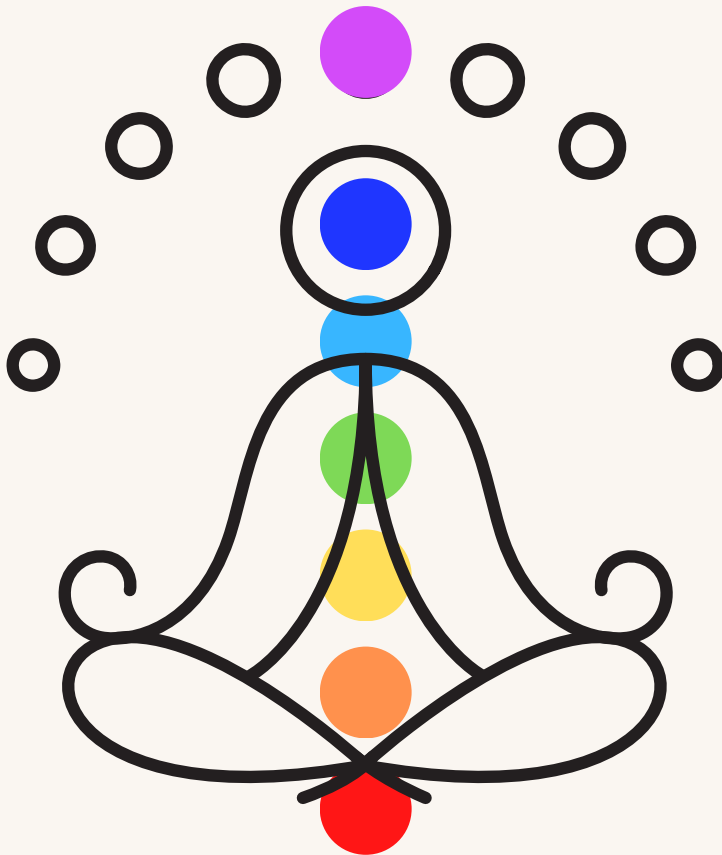
NOTITIES EN VRIJE GEDACHTEN



ENERGIE LICHAAMSCHECK

MET DE 7 CHAKRA'S

Begin bij het Wortelchakra en werk omhoog, reflecteer op elk chakra zonder oordeel. Merk gewoon op wat je voelt in elk gebied van je lichaam en energie, en accepteer het zoals het is. Adem diep in en wees aanwezig met alles wat zich aandient.



Chakra: Kruinchakra (Sahasrara)

Locatie: boven op het hoofd

Vragen: *voel ik me verbonden met iets groters? heb ik ooit een spirituele ervaring gehad?*

Chakra: Derde Oog Chakra (Ajna)

Locatie: tussen de wenkbrauwen

Vragen: *vertrouw ik op mijn innerlijke wijsheid? neem ik de tijd om naar mijn innerlijke stem te luisteren?*

Chakra: Keelchakra (Vishuddha)

Locatie: keel

Vragen: *kan ik mijn gedachten en gevoelens duidelijk uiten? zijn de woorden die ik tegen mezelf zeg eerlijk en helder?*

Chakra: Hartchakra (Anahata)

Locatie: centrum van de borst

Vragen: *voel ik me verbonden met de mensen om me heen? ben ik in staat om te rouwen en mijn hart open te stellen?*

Chakra: Zonnevlechtchakra (Manipura)

Locatie: bovenbuik

Vragen: *voel ik me zelfverzekerd en krachtig? heb ik vertrouwen in mijn eigen kracht?*

Chakra: Heiligbeenchakra (Svadhithana)

Locatie: onderbuik

Vragen: *ben ik in balans met mijn emoties? wat ben ik gepassioneerd over?*

Chakra: Wortelchakra (Muladhara)

Locatie: basis van de wervelkolom

Vragen: *voel ik me veilig en gegrond? Is er iets in mijn leven dat ik moet loslaten?*