



# De beste versie van jezelf- Dagboek

Voor persoonlijke groei en een  
geïnspireerd leven.

---

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

## HET BEWUST CREËREN VAN 'DE BESTE VERSIE VAN JEZELF'

Welkom en wat fijn dat je er bent!

Jij hebt dit dagboek 'in handen' omdat je het jezelf hebt gegeven.  
Jij vindt dat je het waard bent om nu eindelijk écht achter je te laten wat jou niet meer dient en in te zoomen op wat je werkelijk wil en op wie jij in de kern werkelijk bent.  
Jij wil voluit leven in contact met deze kern: jouw gevoel en verlangen, naar jouw eigen waarden, en vanuit jouw unieke talenten.

Dit is jouw prachtige start op weg naar de (aller!) **Beste versie van jezelf!**

Het dagboek is speciaal ontwikkeld om jou op jouw innerlijke reis te begeleiden.  
Het is belangrijk dat je een dagelijkse routine creëert waarin je ruimte en tijd maakt voor JEZELF en het invullen van dit dagboek.

Het beste werkt het dagboek als je er jouw dag mee start, op deze manier zet je 'de toon' voor de rest van de dag!

Sta bijvoorbeeld een half uur eerder op (en ga een half uur eerder naar bed!) om werkelijk tijd te hebben voordat iedereen wakker is en je in beslag genomen wordt door de energie van anderen en door je taken.

**Reminder: dit is voor jou, jij bent het waard om tijd voor jezelf te maken!**

Zoek een fijne plek op en zorg ervoor dat je comfortabel en warm kunt zitten.  
Zoals Davidji het altijd zegt "Comfort is Queen" oftewel 'Comfort is de sleutel'; als je je prettig voelt dan kom je terug voor dit moment, anders niet.

Luister telkens voor je begint eerst een meditatie of doe een bodyscan.  
Je kunt zelf een meditatie kiezen of één van de meditaties die je van mij ontvangt of kies [hier](#) een meditatie uit.

Ik ben heel blij dat je er bent.

**Laten we beginnen!**

*Liefs Eline*

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

## HET BEWUST CREËREN VAN 'DE BESTE VERSIE VAN JEZELF'



### Dit is geen 'Quick Fix'

Herhaling is essentieel in deze oefening. Deze oefening maakt gebruik van de plasticiteit van je hersenen. Om nieuwe neurologische verbindingen te creëren is het belangrijk dat je jezelf voorneemt deze oefening elke dag te doen, 30 dagen achter elkaar. Het brein heeft gemiddeld 30 dagen nodig om iets nieuws aan te leren. Plan het in en maak het zo onderdeel van je dagelijkse routine.

### Neurologisch onderzoek bevestigt het belang van schrijven



Onderzoek toont aan dat dingen opschrijven een krachtige manier is om nieuwe verbindingen aan te maken in het brein. Schrijf bij voorkeur met de hand (je kunt dit dagboek uitprinten of een eigen dagboek gebruiken) en concentreer je tijdens het schrijven op je woorden en de emoties die de woorden eventueel oproepen.

### Werk door de weerstand heen



Het brein houdt niet van nieuwe en onzekere situaties. In het begin van dit nieuwe ritueel zal je soms weerstand voelen. Je brein begint te 'kwetteren'! Gedachten als 'wat ben ik toch aan het doen' of 'dit werkt heus niet' zullen opkomen. Dit is normaal! Ga gewoon door. Het is een goede oefening om de weerstand, het 'gekwetter in je brein', te overwinnen. En het is ontzettend waardevol om te ontdekken dat je jezelf kunt vertrouwen doordat je een belofte aan jezelf kunt volhouden. Is het een dag niet gelukt? Geen zorgen, wees mild voor jezelf (je bent iets nieuws aan het leren) en pak het gewoon de volgende dag weer op.

### Vind een voor jou meest gunstig moment



In je dagboek schrijven kan je het beste doen als je hoofd helder is en jij ontspannen bent. Sta 's ochtends 15- 30 minuten eerder op, mediteer en begin met schrijven. Doe het niet als je je super gestrest voelt of als je je emotioneel uitgeput voelt. Beperk je dan tot een ademhalingsoefening of ontspannen muziek/ een meditatie; iets dat jou een fijn gevoel geeft en zoek een ander moment of pak het de volgende dag weer op.

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

---

## HET BEWUST CREËREN VAN 'DE BESTE VERSIE VAN JEZELF'

### Stap 1: Welk patroon wil je veranderen?

Observeer patronen van gedachten, gevoelens en gedragingen die jou belemmeren. Neem de tijd om erover na te denken en te reflecteren.

Vul dan hieronder in wat je hebt ontdekt op de verschillende levensgebieden (je hoeft niet elk levensgebied in te vullen en je mag ook meerdere gedragingen per levensgebied beschrijven).

Als je het lastig vindt dan kan je jezelf ook een aantal dagen de tijd geven en dagelijks bijhouden waar je jezelf tegenkomt op de verschillende levensgebieden.

Het gaat echt om JOUW gedrag, gevoel en gedachten en niet over wat een ANDER zou moeten doen of laten.

#### **Emotioneel**

Wat ik observeer: ***Ik voel me vaak reactief en kan mijn emoties dan moeilijk bedwingen***

---

Wat ik kan veranderen: ***Ik kan diepe buikademhaling oefenen om mijn emoties te reguleren, voordat ik REAGEER.***

---

#### **Sociaal/ Interpersoonlijk**

Wat ik observeer: ***Ik voel me in relaties regelmatig niet gezien of gehoord.***

---

Wat ik kan veranderen: ***Ik kan oefenen in het bewuster worden van wat mijn verlangens en behoeften zijn in een relatie.***

---

#### **Spiritueel**

Wat ik observeer: ***Ik voel me niet altijd verbonden met mijn intuïtie en voel niet altijd wat het beste voor mij is.***

---

Wat ik kan veranderen: ***Ik kan oefenen om verbinding te maken met mijn fysieke lichaam, waar mijn intuïtie zit.***

---

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

---

## HET BEWUST CREËREN VAN 'DE BESTE VERSIE VAN JEZELF'

### **Fysiek/ Levensstijl**

Wat ik observeer: *Ik voel me meteen 'aan' en allerlei kanten opgetrokken (kids, telefoon, partner) als ik mijn dag begin.*

---

Wat ik kan veranderen: *Ik kan oefenen met het creëren van een ochtendroutine, door mijn dag te starten met kleine keus voor mezelf*

---

### **Professioneel**

Wat ik observeer: *Ik kan moeilijk 'nee' zeggen als collega's iets van mij vragen.*

---

Wat ik kan veranderen: *Ik kan oefenen om 'nee' te zeggen tegen kleine verzoeken (b.v. om mee te gaan op lunchpauze als ik geen zin heb.*

---

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

## HET BEWUST CREËREN VAN 'DE BESTE VERSIE VAN JEZELF'

Stap 1: Welk patroon wil je veranderen?

### **Emotioneel**

Wat ik observeer:

Wat ik kan veranderen:

### **Sociaal/ Interpersoonlijk**

Wat ik observeer:

Wat ik kan veranderen:

### **Spiritueel**

Wat ik observeer:

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

## HET BEWUST CREËREN VAN 'DE BESTE VERSIE VAN JEZELF'

Wat ik kan veranderen (Spiritueel)

### **Fysiek/ Levensstijl**

Wat ik observeer:

Wat ik kan veranderen:

### **Professioneel**

Wat ik observeer:

Wat ik kan veranderen:

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

## HET BEWUST CREËREN VAN 'DE BESTE VERSIE VAN JEZELF'

### Stap 2 Kies één levensgebied en één verandering die je wil aangaan

Het is belangrijk dat je nu op 1 levensgebied 1 (kleine) verandering kiest waar je de komende 30 dagen mee aan de slag gaat in het dagboek hieronder!

Teveel verandering tegelijk kan je onbewuste behoefte aan veiligheid en voorspelbaarheid overspoelen. Je brein zal dan nog heftiger gaan protesteren.

Je hebt heel waarschijnlijk bij stap 1 op meer dan één gebied observaties en mogelijke veranderingen genoteerd.

En je ego zal je nu voorstellen (of zelfs opleggen) om meerdere veranderingen tegelijk te kiezen. Jij kunt dat namelijk wel!

Dit is ok..., maar kies er echt maar één en maak je niet druk over welke je als eerste uitkiest. Er is geen goede of slechte keuze. Beloofd!

Hoe kies je?

Kijk naar je notities bij Stap 1 en neem wat tijd om te voelen op welk gebied verandering voor jou het meest mogelijk lijkt op dit moment. Je wil jezelf zien slagen en je bij één verandering houden, helpt je om je aan deze belofte aan jezelf te houden, zelfs als het even moeilijk is.

Tijd is je grote vriend... beloftes aan jezelf **volhouden** helpt je namelijk bij het (opnieuw) opbouwen van zelfvertrouwen en vertrouwen, na jaren van wantrouwen.

Het helpt je uiteindelijk om je aan steeds grotere beloften aan jezelf te houden. De meest grote veranderingen beginnen soms met een hele kleine belofte, zoals elke dag een extra glas water drinken.

Zie hieronder het format met voorbeelden van hoe je jouw dagboek kunt gaan invullen.

Daaronder vind je het invulbare exemplaar.

Jouw antwoorden op de dagelijkse vragen zullen vaak hetzelfde zijn, dat is prima, het vraagt ook veel herhaling om iets nieuw in te laten slijten in je hersenen.

Tot slot:

Probeer het niet 'perfect' te doen, je zult merken dat je jouw te veranderen patroon soms anders verwoordt of er iets aan toevoegt of vanaf haalt omdat dat op dat moment belangrijk voor je is. Dat is prima!

En ook de affirmaties zullen, zeker in het begin, niet altijd voelbaar zijn. **VERTROUW** op het proces (van herhaling) en ga gewoon lekker aan de slag.



# Voorbeeld

## De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

DATUM:

### AFFIRMATIE/ AANMOEDIGING:

IK BEN GOED ZOALS IK BEN  
IK HOU VAN MEZELF  
IK BEN HET WAARD OM LIEFDE TE ONTVANGEN  
IK DOE MIJN BEST EN DAT IS GOED GENOEG  
IK VERTROUW MIJZELF  
IK BEVRIJD MEZELF VAN ANGST EN TWIJFEL

### BELOFTE: VANDAAG FOCUS IK ME OP HET VERSCHUIVEN VAN MIJN PATROON VAN/ NAAR

VANDAAG VERSCHUIF IK MIJN AANDACHT VAN DOEN WAT HOORT EN WAT ER VAN MIJ VERWACHT WORDT (DOOR MIJZELF EN MIJN OMGEVING) NAAR DOEN WAT GOED VOELT, WAT IK WIL DOEN.  
IK KIES VOOR LICHT EN VERTROUWEN.

### IK VOEL ME DANKBAAR VOOR

IK BEN DANKBAAR VOOR DE VRIENDSCHAP MET..  
VOOR MIJN KINDEREN  
MIJN WARME GEZIN  
DE LIEFDE DIE IK KRIJG VAN...  
DE BLOEMEN OP TAFEL  
HULP VAN...

### 3 EIGENSCHAPPEN VAN DE BESTE VERSIE VAN MIJ ZIJN

LIEFDEVOL  
(ZELF)VERZEKERD  
HELEMAAL MEZELF, ZONDER ANGST  
MOEDIG/ DAPPER

### DE BESTE VERSIE VAN MIJ ERVAART MEER

LIEFDE  
VERTROUWEN  
VRIJHEID  
LICHTHEID  
CREATIVITEIT  
ONTSPANNING

## **VOORBEELD:**

### **VANDAAG HEB IK DE MOGELIJKHEID DE BESTE VERSIE VAN MEZELF TE ZIJN ALS IK**

VANDAAG BEN IK ZELFVERZEKERD, KWETSBAAR EN MOEDIG AANWEZIG.  
IK DEEL MIJN GEVOEL VAN KWETSBAARHEID EN VRAAG OM HULP BIJ....

### **EN DAARVOOR HEB IK NODIG/ MAAK IK TIJD VOOR**

LEZEN  
WANDELEN  
MEDITATIE  
GEZOND ETEN

### **EINDE VAN DE DAG MOMENTJE VOOR JE GAAT SLAPEN: IK VOELDE EEN MOMENT VAN VOORUITGANG/ INZICHT TOEN IK VANDAAG**

VROEG OF .. DE KINDEREN WILDE OPHALEN, ZODAT IK NOG EEN MOMENT HAD OM TE MEDITEREN VOORDAT IEDEREEN THUISKWAM. IK VOELDE NAMELIJK DAT IK KRIEBELIG WAS EN MOE EN VOELDE DAT EEN MOMENT VOOR MEZELF NODIG WAS. HET ETEN WAS DAARDOOR OOK NOG NIET KLAAR TOEN IEDEREEN THUISKWAM. IK VOELDE EVEN SCHULD OPKOMEN, MAAR VOELDE STERKER DAT HET MOMENT VOOR MEZELF ME GOED GEDAAN HAD. BOVENDIEN ACCEPTEERDE IEDEREEN DAT HET WAS ZOALS HET WAS.

### **IK VOEL ME DANKBAAR VOOR**

DE HULP VAN ... VANDAAG	MIJN HEERLIJKE BED
DE TIJD VOOR MEZELF	DE BLOEMEN OP TAFEL
MIJN KINDEREN	
MIJN OUDERS	
DE LIEFDE VAN...	
HET FIJNE GESPREK MET .. (VRIENDEN)	

# De beste versie van jezelf

# DAGBOEK

DATUM:

AFFIRMATIE/ AANMOEDIGING:

BELOFTE: VANDAAG FOCUS IK ME OP HET VERSCHUIVEN VAN MIJN PATROON VAN/ NAAR

IK VOEL ME DANKBAAR VOOR

3 EIGENSCHAPPEN VAN DE BESTE VERSIE VAN MIJ ZIJN

DE BESTE VERSIE VAN MIJ ERVAART MEER

---

**VANDAAG HEB IK DE MOGELIJKHEID DE BESTE VERSIE VAN MEZELF  
TE ZIJN ALS IK**

**EN DAARVOOR HEB IK NODIG/ MAAK IK TIJD VOOR**

**EINDE VAN DE DAG MOMENTJE VOOR JE GAAT SLAPEN:  
IK VOELDE EEN MOMENT VAN VOORUITGANG/ INZICHT TOEN IK  
VANDAAG**

**IK VOEL ME DANKBAAR VOOR**