

Positief zelfbeeld

Oefening: positief dagboek

Positief denken is ontzettend belangrijk. Schrijf daarom een week lang elke dag 3 dingen op waar jij die dag trots op bent. Wat ging er goed? Wat heb je geleerd? Wat heb je overwonnen? Wat was een fijn of leuk moment? Deze oefening werkt het beste als je een vast moment op de dag kiest en het een langere tijd vol kunt houden. Overleg samen met je Studietoestelcoach wat een goed moment is. Succes!

Maandag

1. _____
2. _____
3. _____

Dinsdag

1. _____
2. _____
3. _____

Woensdag

1. _____
2. _____
3. _____

Donderdag

1. _____
2. _____
3. _____

Vrijdag

1. _____
2. _____
3. _____

Zaterdag

1. _____
2. _____
3. _____

Zondag

1. _____
2. _____
3. _____