



GRATIS REFLECTIEJOURNAL

7 dagen Soul & Symbols reflectiejournal

Een invulbaar journal voor een rustig moment met je dagkaart, reading, gevoel of kleine inzichtmoment. Niet om alles zeker te weten, maar om woorden te geven aan wat je vanbinnen al voelt.

Gebruik dit journal digitaal of print het uit.

Je kunt typen in de velden, maar ook met pen schrijven als dat prettiger voelt.



BEGIN RUSTIG

Hoe gebruik je dit journal?

Je hoeft dit journal niet perfect in te vullen. Zie het als een rustig moment voor jezelf om stil te staan bij je dag, je gevoel of een reading die je hebt gedaan.

Kies per dag een kaart, symbool, getal, maanvraag of zin die je raakt. Schrijf daarna op wat je herkent. Soms is een kort antwoord genoeg.

Een reading voorspelt je toekomst niet. Het kan wel helpen om woorden te geven aan wat je bezighoudt en om een eerste stap duidelijker te maken.

"Ik neem mee wat klopt en laat liggen wat niet past."

"Ik hoef niet alles vandaag op te lossen."

"Een kleine eerlijke stap is genoeg."



DAG 1

Mijn reflectie van vandaag

Datum

Hoe voel ik me vandaag?

Welke kaart, getal, maanstand, zin of symbool valt me op?

Wat raakt mij hierin of wat herken ik?

Welke kleine stap voelt vandaag kloppend?

Wat mag ik vandaag even laten rusten?

Wat neem ik mee?



DAG 2

Mijn reflectie van vandaag

Datum

Hoe voel ik me vandaag?

Welke kaart, getal, maanstand, zin of symbool valt me op?

Wat raakt mij hierin of wat herken ik?

Welke kleine stap voelt vandaag kloppend?

Wat mag ik vandaag even laten rusten?

Wat neem ik mee?



DAG 3

Mijn reflectie van vandaag

Datum

Hoe voel ik me vandaag?

Welke kaart, getal, maanstand, zin of symbool valt me op?

Wat raakt mij hierin of wat herken ik?

Welke kleine stap voelt vandaag kloppend?

Wat mag ik vandaag even laten rusten?

Wat neem ik mee?



DAG 4

Mijn reflectie van vandaag

Datum

Hoe voel ik me vandaag?

Welke kaart, getal, maanstand, zin of symbool valt me op?

Wat raakt mij hierin of wat herken ik?

Welke kleine stap voelt vandaag kloppend?

Wat mag ik vandaag even laten rusten?

Wat neem ik mee?



DAG 5

Mijn reflectie van vandaag

Datum

Hoe voel ik me vandaag?

Welke kaart, getal, maanstand, zin of symbool valt me op?

Wat raakt mij hierin of wat herken ik?

Welke kleine stap voelt vandaag kloppend?

Wat mag ik vandaag even laten rusten?

Wat neem ik mee?



DAG 6

Mijn reflectie van vandaag

Datum

Hoe voel ik me vandaag?

Welke kaart, getal, maanstand, zin of symbool valt me op?

Wat raakt mij hierin of wat herken ik?

Welke kleine stap voelt vandaag kloppend?

Wat mag ik vandaag even laten rusten?

Wat neem ik mee?



DAG 7

Mijn reflectie van vandaag

Datum

Hoe voel ik me vandaag?

Welke kaart, getal, maanstand, zin of symbool valt me op?

Wat raakt mij hierin of wat herken ik?

Welke kleine stap voelt vandaag kloppend?

Wat mag ik vandaag even laten rusten?

Wat neem ik mee?



NA 7 DAGEN

Wat heb ik ontdekt?

Welke patronen of thema's kwamen vaker terug?

Welk inzicht wil ik onthouden?

Welke kleine stap wil ik meenemen naar de komende week?

Afsluiting

Neem mee wat klopt. Laat liggen wat niet past. Je mag altijd opnieuw beginnen.