

personeelsned

December

JOURNAL PROMPTS

DAG 1

DECEMBER BEGINT: SCHRIJF JE VERWACHTINGEN EN GEVOELEN VOOR DEZE MAAND OP.

[illegible]

DAG 2

WINTER ZINTUIGEN: GA ERGENS ZITTEN EN
BESCHRIJF JE OMGEVING. WAT ZIE, HOOR, VOEL,
RUIK EN PROEF JE?

[illegible]

DAG 3

DECEMBER DANKBAARHEID: NOTEER DRIE DINGEN
WAAR JE VANDAAG DANKBAAR VOOR BENT EN
WAAROM.

[illegible]

DAG 4

WINTERSE ADEM: WORD JE BEWUST VAN JE ADEMHALING. HOE VOELT HET OM DE KOUDE LUCHT IN TE ADEMEN?

[illegible]

DAG 5

FAVORIETE WINTER GELUID: WAT IS JE FAVORIETE GELUID VAN DEZE TIJD VAN HET JAAR? WAAROM?

[illegible]

DAG 6

ADVENT REFLECTIE: DENK TERUG AAN JE FAVORIETE KERSTHERINNERING. WAT MAAKTE HET SPECIAAL?

[illegible]

DAG 7

KERSTVOORBEREIDINGEN: WAT HEB JE TOT NU TOE VOORBEREID VOOR KERSTMIS?

[illegible]

DAG 8

LICHT IN DE DUISTERNIS: BESCHRIJF DE SCHOONHEID
VAN LICHTJES TIJDENS DEZE DONKERE MAAND.

[illegible]

DAG 9

ZELFZORG IN DECEMBER: WAT HEB JE VANDAAG GEDAAN OM VOOR JEZELF TE ZORGEN IN DE DRUKTE VAN DE FEESTDAGEN?

[illegible]

DAG 10

WINTER WONDERLAND: BESCHRIJF EEN MOMENT IN DE NATUUR DEZE MAAND WAARBIJ JE JE VERBONDEN VOELDE.

[illegible]

DAG 11

GEDACHTENWOLK IN DECEMBER: WELKE GEDACHTEN SPELEN MOMENTEEL IN JE HOOFD ROND DE FEESTDAGEN?

[illegible]

DAG 12

KERSTLIEDJES: WELK KERSTLIEDJE RESONEERT HET MEEST MET JOU DIT JAAR? WAAROM?

[illegible]

DAG 13

FAMILIEHERINNERINGEN: DENK TERUG AAN EEN FAMILIEBIJEENKOMST ROND KERSTMIS. WAT WAS EEN GEDENKWAARDIG MOMENT?

[illegible]

DAG 14

DECEMBER UITDAGING: WAT IS EEN UITDAGING DIE JE TOT NU TOE DEZE MAAND HEBT OVERWONNEN?

[illegible]

DAG 15

MID-DECEMBER REFLECTIE: HOE VOEL JE JE NU WE HALVERWEGE DECEMBER ZIJN?

[illegible]

DAG 16

KERSTMIS TOEN EN NU: VERGELIJK HOE JE KERST ALS KIND BELEEFDE MET HOE JE HET NU BELEEFT.

[illegible]

DAG 17

WINTERSE VEILIGHEID: WAAR ZOEK JE WARMTE EN COMFORT TIJDENS DE KOUDE DAGEN?

[illegible]

DAG 18

JAARREFLECTIE: TERUGKIJKEND OP HET JAAR, WAAR BEN JE HET MEEST TROTS OP?

[illegible]

DAG 19

TRADITIES: WELKE DECEMBERTRADITIES KOESTER JE HET MEEST?

[illegible]

DAG 20

DECEMBER RUST: WANNEER VOND JE EEN RUSTIG MOMENT VOOR JEZELF DEZE DRUKKE MAAND?

[illegible]

DAG 21

VOORUITZICHT OP KERSTMIS: WAAR KIJK JE HET MEEST NAAR UIT TIJDENS KERSTMIS?

[illegible]

DAG 22

KERSTCADEAUS: OVER WELK GEGEVEN OF ONTVANGEN CADEAU BEN JE HET MEEST OPGEWONDEN?

[illegible]

DAG 23

WINTERWANDELING: MAAK EEN WANDELING EN BESCHRIJF WAT JE ONDERWEG TEGENKOMT.

[illegible]

DAG 24

KERSTAVOND REFLECTIE: HOE VOEL JE JE AAN DE VOORAVOND VAN KERSTMIS?

[illegible]

DAG 25

KERSTDAG: BESCHRIJF JE GEVOELENS, ERVARINGEN EN DANKBAARHEID VAN VANDAAG.

[illegible]

DAG 26

GENIETEN VAN KERST: WAAR GENIET JE HET MEEST VAN TIJDENS DE FEESTDAGEN?

[illegible]

DAG 27

NIEUWJAARSVOORBEREIDING: WAT HOOP JE TE BEREIKEN IN HET KOMENDE JAAR?

[illegible]

DAG 28

REFLECTIE OP DECEMBER: WAT HEB JE DEZE MAAND GELEERD OVER JEZELF?

[illegible]

DAG 29

JAARAFSLUITING: WAT WIL JE LOSLATEN UIT DIT JAAR?

[illegible]

DAG 30

NIEUWJAARSRESOLUTIES: WELKE DOELEN STEL JE VOOR HET KOMENDE JAAR?

[illegible]

DAG 31

OUDJAARSVOND REFLECTIE: SCHRIJF EEN BRIEF
 AAN JEZELF, TERUGBLIKKEND OP DIT JAAR EN
 VOORUITKIJKEND NAAR HET VOLGENDE.

[illegible]