

Week :

FIRE STARTER

Datum:

Wat zijn je doelen voor de week?

Fitness :
 Faith :
 Familie :
 Fun :
 Financien :



	Sport	Greens	Meditatie	Dagboek	Liefde	Delen	Me-time	Plezier	Studie	Fire
MAANDAG	Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?							Noem 3 positieve affirmaties		
	1. _____							1. Ik ben _____		
	2. _____							2. Ik ben _____		
	3. _____							3. Ik ben _____		
DINSDAG	Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?							Noem 3 positieve affirmaties		
	1 _____							1. Ik ben _____		
	2 _____							2. Ik ben _____		
	3 _____							3. Ik ben _____		
WOENSDAG	Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?							Noem 3 positieve affirmaties		
	1. _____							1. Ik ben _____		
	2. _____							2. Ik ben _____		
	3. _____							3. Ik ben _____		
DONDERDAG	Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?							Noem 3 positieve affirmaties		
	1. _____							1. Ik ben _____		
	2. _____							2. Ik ben _____		
	3. _____							3. Ik ben _____		
VRIJDAG	Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?							Noem 3 positieve affirmaties		
	1. _____							1. Ik ben _____		
	2. _____							2. Ik ben _____		
	3. _____							3. Ik ben _____		
ZATERDAG	Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?							Noem 3 positieve affirmaties		
	1. _____							1. Ik ben _____		
	2. _____							2. Ik ben _____		
	3. _____							3. Ik ben _____		
ZONDAG	Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?							Noem 3 positieve affirmaties		
	1. _____							1. Ik ben _____		
	2. _____							2. Ik ben _____		
	3. _____							3. Ik ben _____		

Hoe is je week gegaan?

Heb je je familie tijd, ruimte en/of aandacht gegeven?	JA	NEE
Ben je op date geweest met je man / vriend(en) / vriendin(nen) en/of kind(eren)?	JA	NEE
Heb je tijd gemaakt voor plezier en/of spannende dingen?	JA	NEE
Heb je deze week rust, herstel en/of reset momenten gehad?	JA	NEE

Welk cijfer geef je deze week? (0-10 0 is niks en 10 is super)

Geef een woord aan de week:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10