

Dit boek is van



*Een nieuw
ochtend-
ritueel*

Oorspronkelijke titel: *The Morning Journal*

Oorspronkelijke uitgave: Originally published in Great Britain
by My Self-Love Supply in 2021


First published as THE MORNING JOURNAL in 2022 by Pop Press,
an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part
of the Penguin Random House group of companies.

Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal
Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties
Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest
Redactie en productie Nederlandstalige editie: Vitataal, Feerwerd

ISBN 978 90 00 38730 4
NUR 450

© 2019 Sofie Elena Pellaschiar
© 2023 Nederlandstalige uitgave:
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2023

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl
www.spectrumboeken.nl
 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in
enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,
opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.




♥
Een nieuw
ochtend-
ritueel

Ontdek je nieuwe ochtendritueel! *Morning Journal* inspireert je om na te denken
over je doelen en om rustmomenten te vinden, zelfs op de rommeligste dagen. Deze
eenvoudige, vriendelijke gids leert je hoe belangrijk het is om je dagelijkse portie
selfcare niet uit het oog te verliezen.

Selfcare is een bewuste handeling of activiteit waarmee je je welzijn een boost geeft.
Wat dat precies is, kan per persoon verschillen. De overeenkomst tussen alle vormen
van selfcare is dat het activiteiten zijn die je helpen om je goed te voelen. Als je weinig
tijd hebt, of niet goed weet hoe je het aan moet pakken, kan het een uitdaging zijn
om ruimte voor selfcare vrij te maken in je drukke leven.

Selfcare is een must, en draait om actief zorgen voor je lijf, hoofd en gevoel. Aandacht
besteden aan selfcare kan je leven veranderen. Om je te helpen nieuwe gewoontes
in je dagelijkse leven in te passen hebben we dit *Morning journal* gemaakt, dat je
elke dag kan ondersteunen en richting geven. Het doel van deze planner is dat je
onderzoekt welke selfcare-activiteiten voor jou werken, en dat je daar elke dag
ruimte voor vrijmaakt.

Kijk voor inspirerende posts ook eens op onze Instagrampagina; upload een foto van
je planner en tag ons @myselflovesupply.





Zo gebruik je dit boek

Dit *Morning journal* is zo opgezet dat het onderdeel wordt van je ochtendritueel. Elke dag besteed je 5 tot 15 minuten aan het invullen. Je kunt de planner gebruiken om 's ochtends even een moment voor jezelf te nemen, onder het genot van een mindful kopje thee of terwijl je een kaars brandt in de vroege stilte. Een momentje van selfcare aan het begin van de dag kan een wereld van verschil betekenen.

Deze planner is in zeven weken verdeeld, met een dubbele pagina voor elke afzonderlijke dag en een extra reflectiepagina aan het begin van elke week, om je doelen voor de langere termijn duidelijk voor ogen te houden. De dubbele pagina's hebben een gedeelte voor reflectie en een gedeelte voor je planning.

De reflectiepagina bevat een aantal vragen die je zullen helpen elke dag even een moment voor jezelf te nemen en na te denken over wat je die dag wilt bereiken. Doordat je nadenkt over deze vragen krijg je een positieve en alerte mindset nog voor je dag echt is begonnen. Deze vragen van zelfreflectie zijn krachtige hulpmiddelen om voor jezelf te zorgen en kunnen je helpen je gevoelens uit te drukken.

De pagina met de planning geeft je de ruimte je dag te organiseren en in te delen. Deze gewoonte is een efficiënte en behapbare manier om al je dagelijkse taken te noteren, je te herinneren aan je verantwoordelijkheden en alles op een rijtje te krijgen. Je kunt de selfcare-lijsten gebruiken om nieuwe ideeën op te doen en te ontdekken waar jij je meer op wilt richten in je dagelijkse leven.

Hoewel dit boek bedoeld is als dagelijkse planner, kun je gewoon verdergaan waar je gebleven was als je een paar dagen overgeslagen hebt. Gebruik de voorbeeldpagina en -antwoorden als richtlijn en beschouw de selfcare-lijsten als inspiratiebron.



SELF CARE-LIJST

Voor je lijf

Selfcare voor je lijf draait volledig om activiteiten die goed zijn voor je lichamelijke welzijn. De basis wordt gevormd door een goede balans tussen lichaamsbeweging, voeding en slaap. Goed voor jezelf zorgen kan soms lastig zijn, maar loont altijd. Het wordt gemakkelijker als je weet wat bij jou past. Gebruik deze selfcare-lijst als inspiratie, maar laat je er niet door beperken. Zet vinkjes om aan te geven of de ideeën 'niets voor mij', 'de moeite van het proberen waard' of 'perfect' zijn.

		😊🤔😊	
1. Doe lichte stretchoefeningen	○○○	16. Dans op vrolijke muziek	○○○
2. Doe een paar yoga-oefeningen	○○○	17. Doe een pittige work-out	○○○
3. Neem een warm bad	○○○	18. Maak een stevige wandeling	○○○
4. Slaap lekker uit	○○○	19. Breng tijd door in de natuur	○○○
5. Masseer je handen	○○○	20. Doe 's morgens vroeg oefeningen	○○○
6. Doe een powernap	○○○	21. Probeer nieuwe gerechten uit	○○○
7. Doe een fitnessoefening	○○○	22. Maak een uitgebreid ontbijt	○○○
8. Ga een avond vroeg naar bed	○○○	23. Sta extra vroeg op	○○○
9. Maak een gezond sapje	○○○	24. Houd een grote schoonmaak	○○○
10. Probeer een nieuwe sport	○○○	25. Ruim je kledingkast op	○○○
11. Relax in de zon	○○○	26. Neem een gezichtsmasker	○○○
12. Ga naar buiten	○○○	27. Begin met fitness	○○○
13. Ga tuinieren	○○○	28. Kook iets nieuws	○○○
14. Ga zwemmen	○○○	29. Doe thuis aan yoga	○○○
15. Masseer jezelf	○○○	30. Kook vooruit voor de hele week	○○○





Mijn ochtendgedachten

VOORBEELD

Hoe voel ik me vandaag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat houdt me vanochtend bezig?

Ik moet vandaag erg veel doen en daar ben ik nogal gestrest door.

Wat is vandaag mijn belangrijkste doel?

15 minuten lezen in mijn nieuwe boek.

Hoe denk ik dit te bereiken?

Ik maak er tijd voor in mijn schema en zorg dat er niets tussenkomt.

3 dingen die me blij of vrolijk maken

*Afspraak met vriendin
Beginnen in nieuw boek
Avonds ontspannen*

3 dingen waarvoor ik dankbaar ben

*Mijn fijne bed
De geur van het eerste kopje koffie
Mijn warme huis*

Waarover ben ik vandaag gestrest of maak ik me zorgen?

Mijn hectische agenda

Hoe kan ik dit gemakkelijker maken voor mezelf?

Realistische verwachtingen. En niet te streng zijn voor mezelf.



Plan voor vandaag

DATUM: 08/02/2023 M D (W) D V Z Z

To-dolijst

Keuken schoonmaken
Hond uitlaten
Boodschappen
E-mails beantwoorden
Betalingen doen
Kinderen van school halen

Belangrijke tijden

8.00 - wandelen
19.00 - afspraak met vriendin
22.30 - klaarmaken voor bed

Selfcare vandaag

VOOR MIJN LIJF

5 minuten stretchen
Powernap

VOOR MIJN HOOFD

Boek lezen
Mediteren

VOOR MIJN GEVOEL

Affirmaties
Dagboek

Mijn verwennerij vandaag

Avond niksen

Opmerkingen

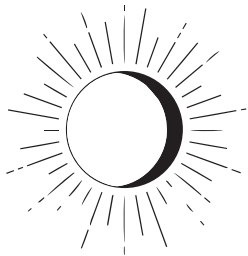
*Denk om mijn avondrituelen.
Meditatievideo kijken.*





Mijn inspirerende gedachte

Quote



*Je ontgroeit mensen
zodra je doet wat voor jou
het beste is.*

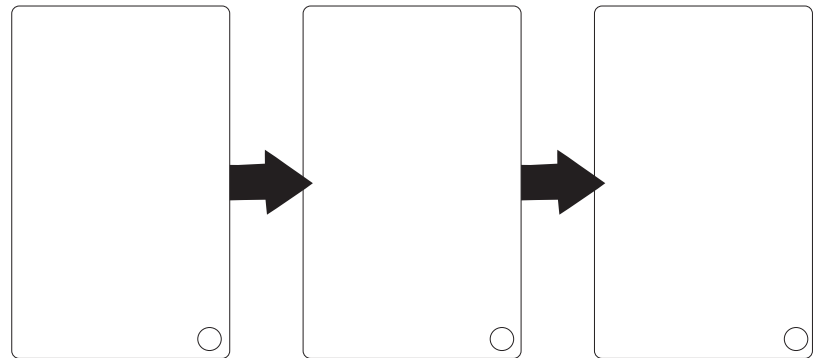
Mijn affirmatie voor deze week



De komende week

Mijn doel voor deze week

De stappen die ik moet nemen om mijn doel te bereiken:



Dingen die ik deze week doe om gelukkig van te worden

Nieuwe selfcare-ideeën

Mijn dagelijkse selfcare-gewoonte voor deze week is





Mijn ochtendgedachten

Hoe voel ik me vandaag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat houdt me vanochtend bezig?

Wat is vandaag mijn belangrijkste doel?

Hoe denk ik dit te bereiken?

3 dingen die me blij of vrolijk maken

3 dingen waarvoor ik dankbaar ben

Waarover ben ik vandaag gestrest of maak ik me zorgen?

Hoe kan ik dit gemakkelijker maken voor mezelf?



Plan voor vandaag

DATUM: / / M D W D V Z Z

To-dolijst

_____ ☆

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

Belangrijke tijden

Selfcare vandaag

VOOR MIJN LIJF

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

VOOR MIJN HOOFD

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

VOOR MIJN GEVOEL

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

_____ ○

Mijn verwennerij vandaag

Opmerkingen

