



LEEFSTIJL DAGBOEK

WWW.LINDARD.NET



Leefstijl dagboek

Een leefstijl dagboek kan een waardevol instrument zijn om je welzijn te verbeteren. Het stelt je in staat om inzicht te krijgen in je fysieke, mentale en emotionele gezondheid. In dit voorbeeld dagboek vind je vragen en oefeningen die je helpen om bewuster met je gezondheid om te gaan. Deze dagboek is slechts een impressie. Het hele dagboek krijg je bij je aanmelding opgestuurd. Op de onderste lege pagina, kan je de antwoorden opschrijven of notities maken.

Fysieke gezondheid

Vragen

1. Hoe voel je je fysiek vandaag op een schaal van 1 tot 10? Voel je je vandaag fysiek beter of slechter dan de afgelopen drie maanden?
2. Welke vorm van lichaamsbeweging heb je vandaag gedaan? Heb je een beweegplan voor jezelf? Hoeveel uur heb je geslapen en hoe was de kwaliteit van je slaap?
3. Houdt je bij wat je eet en kan je gezondere keuzes maken?

Oefeningen

1. **Beweegdagboek:** Houdt een week lang bij hoeveel je beweegt. Is er nog ruimte voor verbetering? Houdt je ervan om te bewegen?
2. **Slaapdagboek (optioneel):** Houdt een week lang een slaapdagboek bij en geef per dag aan hoe laat je wakker wordt en hoe laat je gaat slapen en hoe je je voelt. Heb je goed geslapen?
3. **Voeding tracken:** Houdt je voeding bij met bijvoorbeeld de gratis app 'De Eetmeter' van het Voedingscentrum. Ga bewust kijken naar wat je nog kan verbeteren.

Mentale gezondheid

Vragen

1. Hoe voel je je mentaal vandaag op een schaal van 1 tot 10? Voel je je vandaag fysiek beter of slechter dan de afgelopen drie maanden?
2. Welke gedachten komen vaak terug in je hoofd?

3. Wat zijn drie dingen waar je vandaag dankbaar voor bent?
4. Welke activiteiten heb je vandaag gedaan die je geest stimuleren?

Oefeningen

1. **Meditatie:** Neem elke dag 10 minuten de tijd om in stilte te zitten en je te concentreren op je ademhaling. Probeer tot rust te komen en je niet te laten afleiden. Hoe gaat het je af?
2. **Dankbaarheidslijst:** Noteer elke avond drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit helpt om een positieve mindset te ontwikkelen.

Emotionele gezondheid

Vragen

1. Hoe voel je je emotioneel vandaag op een schaal van 1 tot 10? Hoe was dit de afgelopen drie maanden?
2. Welke emoties heb je vandaag het meest gevoeld?
3. Hoe ga je om met stressvolle situaties?

Oefeningen

1. **Emotionele schrijfofdracht:** Schrijf elke dag een paar minuten over je gevoelens. Dit helpt om ze te begrijpen en te verwerken.
2. **Ontspanningsoefeningen:** Probeer iedere dag minimaal een activiteit te kiezen om tot rust te komen. Dit kan meditatie zijn of iets anders wat bij je past.

Sociale gezondheid

Vragen

1. Hoeveel tijd breng je doorgaans door met anderen?
2. Heb je mensen om je heen waar je betekenisvolle gesprekken mee hebt?
3. Hoe voel je je over je sociale relaties?
4. Welke sociale activiteiten wil je vaker doen?

Oefeningen

1. **Sociale connectie:** Plan elke week een activiteit met vrienden of familie om je sociale banden te versterken.
2. **Schrijfofdracht:** Hoe ziet jouw ideale vriendkring eruit? Aan wat voor kwaliteiten dienen deze mensen te voldoen? Dit kan helpen om je bewust te worden of de mensen om je heen wel goed bij je passen en aansluiten op jouw behoeftes. Halen ze het beste in je naar boven?

Het bijhouden van een leefstijl journal kan je helpen om bewuster en evenwichtiger te leven. Door regelmatig de tijd te nemen om deze vragen te beantwoorden en de oefeningen te doen, kun je je algehele welzijn verbeteren.

Notities: