

Kim van Male

ACUPUNCTUUR & COACHING

The Gratitude CHECKLIST

Gebruik deze checklist als stappenplan voor je journaling. Loop ze één voor één af en schrijf op wat als eerste bij je opkomt.

- Vandaag ben ik dankbaar voor...
- De mensen waar ik dankbaar voor ben in mijn leven zijn...
- Een van mijn grootste krachten is...
- Mijn mooiste jeugd herinnering is...
- Een angst die ik heb overwonnen is...
- Een prestatie waar ik trots op ben...
- De 3 beste dingen die mij zijn overkomen vandaag zijn...
- 3 dingen van mijn lichaam waar ik van hou zijn...