



Begin Within

Een moment om te schrijven



Inchecken in de ochtend

Na het wakker worden, voordat je dag begint.

1. Hoe voel ik me vanochtend?
2. Waar kijk ik naar uit?
3. Wat kan vandaag lastig worden?
4. Wat heb ik nodig en wat kan helpen?



Houd het eenvoudig

Begin met twee minuten. Een paar eerlijke woorden zijn genoeg.

Je kunt schrijven, tekenen of steekwoorden gebruiken.



Uitchecken in de avond

Voordat je gaat slapen.

1. Hoe was mijn dag?
2. Wat vond ik lastig?
3. Wat heb ik over mezelf geleerd?
4. Wat was verrassend positief?
5. Wat kan wachten tot morgen?



Doe het op jouw manier

Kies één vraag als dat vandaag genoeg is.

Kijk terug op patronen, met nieuwsgierigheid en zonder oordeel.

Je hoeft niet de perfecte woorden te vinden. Begin met wat er is.