

Dagelijkse reflectie

Stap 10

datum: _____



Achtend

Wat is vandaag belangrijk voor mij om te onthouden of te oefenen?

Wat kan ik vandaag doen om vriendelijk en eerlijk te blijven, naar mezelf en anderen?

Waar wil ik vandaag bewust mee omgaan (gedachten, gevoelens, gedrag)?

Avond

Welke houdingen of gevoelens heb ik vandaag opgemerkt?

- ☐ Boos of wrokvol?
- ☐ Oneerlijk?
- ☐ Angstig of bezorgd?
- ☐ Zelfzuchtig of egocentrisch?



Avond

Welke situaties vroegen vandaag iets van mij — geduld, eerlijkheid, moed of mildheid?

Heb ik iets verborgen of niet uitgesproken wat belangrijk is?

Was ik liefdevol, geduldig en eerlijk – naar mezelf en anderen?

Wat heb ik goed gedaan of geleerd vandaag?



Vandaag heb ik geoefend in
bewust leven.

Ik laat los wat zwaar was
en neem mee wat goed
voelde.

Dankbaarheid voor wat er
was.