



**"I WILL  
FOCUS ON  
WHAT MAKES  
ME HAPPY"**

# **HAPPY DIARY**

# Uitleg Happy Diary

Wanneer je in een minder fijne periode zit of niet lekker in je vel zit, is bewust eten en voldoende bewegen vaak lastiger te realiseren.

Wanneer je bewust bezig bent met gezond eten en sporten, ben je beter opgewassen tegen die mindere periodes uit je leven.

Gelukkig en gezond zijn is een manier van leven en wordt niet alleen bepaald door wat je ziet. Het wordt voor een groot deel bepaald door hoe je je voelt.

Ik heb daarom voor jou deze *Happy Diary* gemaakt, die je op de volgende pagina vindt. Ik vind het belangrijk dat je eerlijk en open bent naar jezelf. Want dan pas kom je erachter wat invloed heeft op jouw eetgedrag en kun je jezelf helpen en hiermee leren omgaan. Dat kan soms lastig zijn, maar vergeet niet dat tegenslagen gebeuren en dat, dat helemaal oké is. Want met elk stapje achteruit, zet je er weer 2 vooruit.

Wees ook eerlijk op de dagen dat je je even niet goed voelt of niet fit voelt. Want zo kun je achterhalen wat je tegenhoudt. Al die ervaringen zijn kansen om iets nieuws te leren.

Het bijhouden van je dagelijkse gevoelens en inspanningen zal je laten zien dat je hard aan jezelf werkt. Zelfs als je het gevoel hebt dat je geen stap dichterbij je doelen komt. Je inzet zal zichtbaarder zijn en daardoor blijf je gemotiveerd om door te gaan.

Met deze *Happy Diary* kun je bijhouden hoe je je iedere dag voelt. Probeer eerlijk te zijn en sta even rustig stil bij hoe je je écht voelt.

Achter de vragen staan de cijfers 1 t/m 8. Omcirkel wat voor jou die dag van toepassing is. Vul de *happy diary* aan het eind van de dag in zo kun je bijhouden hoe je je hebt gevoeld die dag. Je kunt de diary zo vaak gebruiken als je zelf wilt of noteer het in een mooi notitieboek voor jezelf.

*Schrijf er een positief berichtje bij aan jezelf en maak een voornemen voor de volgende dag. Onderzoek voor jezelf, aan het eind van de week, welke positieve veranderingen je meeneemt naar volgende week en welke dingen je nog wilt veranderen. Je kunt er ook voor kiezen om iedere avond 3 dingen op te schrijven waar je die dag dankbaar voor bent. Heerlijk om de dag positief af te sluiten en met een goed gevoel te gaan slapen.*

**"TRAIN YOUR  
MIND TO SEE  
THE GOOD  
IN EVERY  
SITUATION"**

# HAPPY DIARY

Datum:.....

## Maandag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Donderdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Dinsdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Vrijdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Woensdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Zaterdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Betekenis

Hieronder lees je de betekenissen van de cijfers die je kunt omcirkelen. Kies het cijfer dat de dag het beste bij je past.

Hoeveel energie heb je vandaag?

1. 'ik wil terug naar mijn bed'
8. 'ik dans de hele dag voluit'

Heb je bewogen/gesport vandaag?

1. 'ik deed een sit-up toen ik opstond vanmorgen'
8. 'beast mode is on!'

Heb je gezond gegeten vandaag?

1. 'geef me wat chocolade!'
8. 'ik at mega gezond vandaag'

Hoe fit voel je je vandaag?

1. 'vandaag had ik mijn dag niet'
8. 'ik zou een marathon kunnen lopen vandaag'

## Zondag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Notities

# HAPPY DIARY

Datum:.....

## Maandag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Dinsdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Woensdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Donderdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Vrijdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Zaterdag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Zondag

Hoeveel energie heb je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je bewogen/gesport vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Heb je gezond gegeten vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8  
Hoe fit voel je je vandaag? 1 2 3 4 5 6 7 8

## Notities