

## Complimentendagboek

Iedere vaardigheid moet getraind worden, zo ook het positief denken over jezelf! Een complimentendagboek kan hierbij helpen. In dit dagboek schrijf je iedere dag minstens drie complimenten voor jezelf op. Dit kan gaan over iets wat je hebt gedaan, een prestatie etc. Denk aan “Ik heb vandaag een vraag gesteld in de supermarkt, wat ik best spannend vond” of “Ik heb vandaag hard gewerkt aan mijn rekentaak”. Er is geen goed of fout!

Door dit dagboek iedere dag in te vullen, train je jezelf om fijner over jezelf te denken. Je kunt het dagboek zo vaak uitprinten als je wilt. Hoe vaker je deze “spier” traint, hoe sterker hij wordt!

	<b>Wat heb ik vandaag goed gedaan? Waar ben ik trots op?</b>
<b>Maandag</b>	
<b>Dinsdag</b>	
<b>Woensdag</b>	
<b>Donderdag</b>	
<b>Vrijdag</b>	
<b>Zaterdag</b>	
<b>Zondag</b>	