



Je zonnestraaltje van de dag

Je schrijft elke dag jouw geluksmomentje van de dag op, telkens op een zonnestraal. Heb je meerdere dingen? Geen probleem, dan vul je meerdere lijntjes in. Net als bij het dankbaarheidsdagboek is het belangrijk dat je deze oefening minstens 2 weken volhoudt.



Ik ben dankbaar voor



Ik ben dankbaar voor