

Check-in Kaart Mindset

D+ Methode · Dagelijkse reflectie

Gebruik dit kaartje dagelijks, of als je merkt dat je de draad kwijt bent.

Datum:

Focus vandaag:

Scores van vandaag

Energie (1-10):

Focus (1-10):

Mentale rust (1-10):

Wat geeft mij vandaag energie?

Wat kost mij vandaag energie?

Wat ga ik vandaag bewust doen?

Één ding dat ik vandaag loslaat:

Wat neem ik mee naar morgen?

"Eerlijk invullen levert meer op dan perfect invullen."