

Soul Planner

Jouw dagelijkse check-in
voor mind, body & soul

JOSEFIN DAHLBERG

PAPER LIFE

Oorspronkelijke titel: *Soul Planner, Daglig check in för mind, body & soul*

Oorspronkelijke uitgave: First published by Tukan förlag 2022,

Örlogsvägen 15, 426 71 Västra Frölunda, Sweden, www.tukanforlag.se

Tekst: Josefin Dahlberg

Fotografie: Lisa Höök en Sofie Wiberg

Ontwerp: Sanna Sporrang

Vertaling: Perpetua Uiterwaal

Nederlandstalige productie: Deul & Spanjaard, Groningen

ISBN 978 90 00 39050 2

NUR 450

© 2022 Sanna Sporrang en Tukan Förlag

© 2023 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Amsterdam

Eerste druk, 2023

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl

www.spectrumboeken.nl



[paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





Waarom een check-in?

Het dagelijks leven is vaak zo stressvol dat je vergeet om even stil te staan bij alle indrukken van de dag en hoe je je voelt. Een beetje tijd nemen om rustig na te denken over wat dat met je lichaam doet, wat je nodig hebt om goed in je vel te zitten en waar je dankbaar voor bent, kan een enorm verschil uitmaken voor hoe je je voelt. Met dit boek help ik je om zelfreflectie als iets vanzelfsprekends te gaan zien. De vragen en schrijfoefeningen kun je makkelijk elke dag uitvoeren en je zult merken dat je er een enorme boost van krijgt.

De eerste stap naar verandering is bewustwording. Het maakt niet uit of je nu te maken hebt met een verandering in jezelf, een nieuwe baan, een verhuizing of de beëindiging van een relatie, als je iets in je leven wilt veranderen, moet je je eerst bewust worden van hoe je je nu voelt: hoe je situatie hier en nu is. Daarna kun je je verder ontwikkelen en je openstellen voor je dromen, zodat je je leven kunt inrichten zoals jij dat graag wilt.

Aan de hand van de vragen in dit boek leer je jezelf beter kennen, ontdek je waar je dankbaar voor kunt zijn, beginnen je dromen te leven en herinner je je sneller wat jij nodig hebt om je goed te voelen. Kleine dagelijkse gewoontes hebben een grote invloed op je welzijn, en als je begint met een goede gewoonte (zoals een check-in bij jezelf), zorgt dat voor een sneeuwbaleffect en creëer je steeds meer gewoontes die je leven een positieve vibe geven.

Je kunt jezelf makkelijk verliezen te midden van alle indrukken die elke dag op je afkomen, maar door even een rustmomentje te nemen en je aandacht naar binnen te richten, kom je thuis bij jezelf, voel je meer innerlijke rust en laad je je batterij op.

Mijn verhaal

Tegenwoordig heb ik een gezond leven waarin ik goed voor mezelf zorg, zowel lichamelijk, geestelijk als spiritueel. Ik haal kracht uit gezond eten, geef voorrang aan wat ik leuk vind, werk met plezier, doe aan yoga, ik sport, mediteer en reflecteer. Een paar jaar geleden zag mijn leven er heel anders uit. Ik zat niet lekker in mijn vel, was vaak angstig, was al jong aan alcohol verslaafd geraakt, ik rookte, at snoep als avondeten en was hard en streng voor mezelf. Ik begon anders te leven toen ik me bewust werd van mijn gedrag, mijn gezondheid en hoe ik werd beïnvloed door alle indrukken van de wereld om mij heen. Ik begon te schrijven, daarover na te denken en mezelf dagelijks vragen te stellen. Dat heeft me geholpen mijn gedachten en gevoelens op een rijtje te zetten, zodat ik mezelf beter ging begrijpen. Daardoor weet ik nu wat ik nodig heb om me prettig te voelen en om het contact met mijn diepste wezen te versterken.

Nu ben ik niet meer zo streng voor mezelf, maar omarm ik mezelf. Ik ben veel liever geworden en hou van wie ik ben. Ik wil graag anderen inspireren dezelfde innerlijke verandering te ondergaan. Het is makkelijk om te denken dat alles wel goedkomt als je maar die droombaan krijgt, die partner, dat geld, dat huis, die kleren... maar het begint allemaal bij jou. Pas als je de weg naar jezelf terugvindt, van jezelf houdt, het gevoel hebt dat je alles verdient waar je van droomt, pas dan kun je je dromen waarmaken.

Ik ben zo blij dat je dit boek in handen hebt en er klaar voor bent om aan de slag te gaan, want ik weet welk verschil dat zal uitmaken. Neem overdag wat tijd voor jezelf. Ga ergens op een rustige plek zitten, haal een paar keer diep adem, voel je lichaam, sla dit boek open, beantwoord de vragen van de dag en merk de verandering.

Loue Josefin



Je kunt ervoor kiezen om je te richten op het positieve of het negatieve in je leven. Van wat je kiest, zul je steeds meer krijgen.



Ochtendcheck

MIND

Je mindset verruimen:

BODY

Energieboost van de dag:

SOUL

Wat zegt je innerlijke gids?



Avondcheck

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1.

2.

3.

Leermoment van de dag:

Free your mind:



Ochtendcheck

MIND

Intentie van de dag:

BODY

Selfcare van de dag:

SOUL

Hoe kun je vandaag beter naar je diepste wezen luisteren?



Avondcheck

Waar ben je vandaag dankbaar voor?

1.

2.

3.

Wat is het beste dat vandaag is gebeurd?

Free your mind:
