



Holistic

DIARY BY NATUUREL

DAILY REFLECTION

NATUUREL.NL



De verschillende Holistische niveau's

- **Fysiek Niveau**

Denk aan: eten, drinken, sporten, bewegen, ontspanning, uiterlijke verzorging. Hoe heb je vandaag voor je lijf gezorgd?

- **Emotioneel Niveau**

Denk aan: gevoelens, emoties en intuïtie. Welke emoties heb je ervaren? Heb je geluisterd naar je intuïtie?

- **Spiritueel Niveau**

Denk aan: zielsniveau, zingeving, geluksniveau. Heb je vandaag keuzes gemaakt waar je blij van wordt? Waren deze in lijn met je groter doel?

- **Energetisch Niveau**

Denk aan: energieniveau, fitheid. Kreeg je energie van de activiteiten/mensen van vandaag?

- **Mentaal Niveau**

Denk aan: gedachten, overtuigingen, ideeën en ratio. Welke gedachten van jezelf gingen er vandaag door je hoofd? Welke overtuigingen hoorde je?





Reflection is looking back so that the view
looking forward is even clearer

Name:

Date:

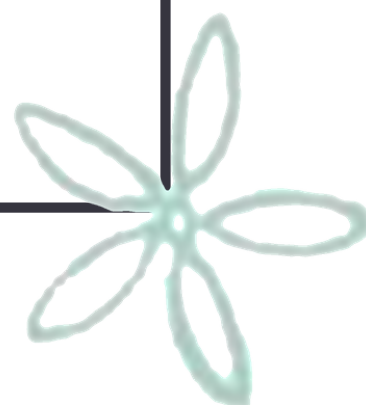
Score:

DAILY REFLECTION

DIARY BY NATUUREL



Fysiek niveau





Life is only a reflection of what we allow
ourselves to see

Name:

Date:

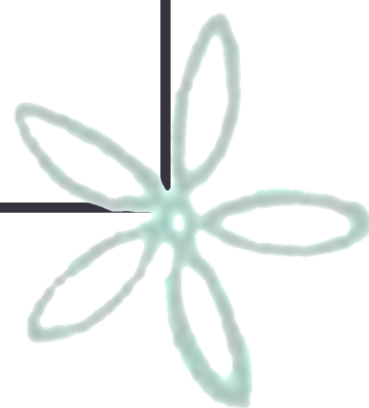
Score:

DAILY REFLECTION

DIARY BY NATUUREL



Emotioneel niveau





*"Life can only be understood backwards; but
it must be lived forwards."*

Name:

Date:

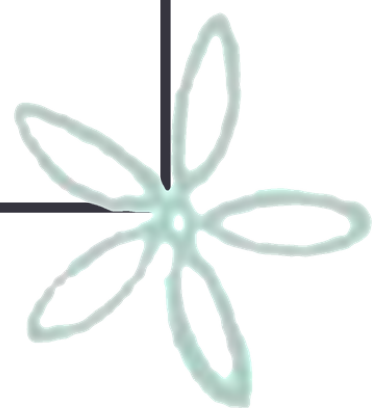
Score:

DAILY REFLECTION

DIARY BY NATUUREL



Spiritueel niveau





We don't learn from experience, we learn
from reflecting on experience

Name:

Date:

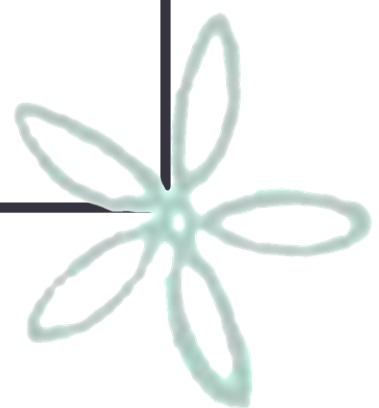
Score:

DAILY REFLECTION

DIARY BY NATUUREL



Energetisch niveau





life is a matter of choices and every
choice you make, makes you

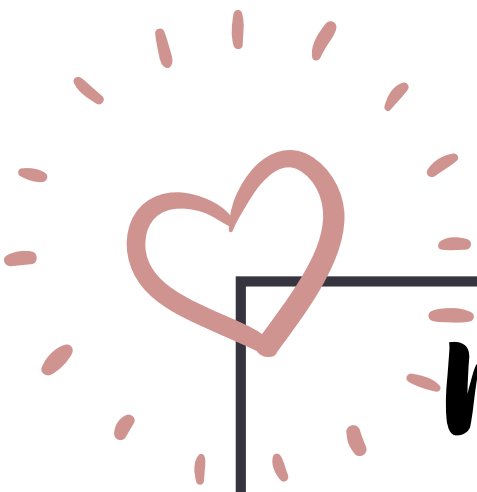
Name:

Date:

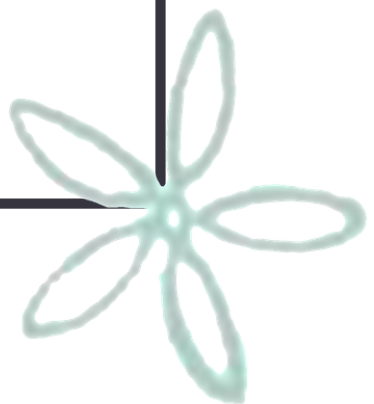
Score:

DAILY REFLECTION

DIARY BY NATUUREL



Mentaal niveau



Veel plezier met het reflecteren op jouw eigen dagen. Dagen vol keuzes, leer- en geluksmomentjes.

Herken je al bepaalde patronen en heb je een duidelijk doel in je vizier? Zijn de keuzes die je dagelijks maakt in lijn met jouw eigen geluk en gezondheid?

Vanuit holistisch oogpunt geloof ik dat deze 5 niveau's met elkaar in verbinding staan en zijn effect hebben op jouw lijf.

Vind je het fijn om hier een keertje samen met mij op te reflecteren? Ik kan je ondersteunen te kijken naar jouw eigen keuzes, gedachten, emoties en overtuigingen. Daarnaast geef ik je praktische tools, want een leuk en gezond leven is echt niet zo moeilijk. Het is juist leuk!

Bel/ mail of app me gerust voor extra info. LFS!



Natuurel.nl | info@natuurel.nl | 06 46385454