

Lifestyle Magazine

Wellness • Self-care • Mindset • Balance

Welkom bij jouw *Lifestyle Journal* — een plek waar je mag stilstaan, ontdekken en verzamelen wat jouw dagelijks leven leuker, makkelijker en inspirerender maakt.

In dit journal vind je een mix van alles wat het leven kleur geeft: ruimte om je gedachten op te schrijven, favoriete recepten vast te leggen, ideeën te bewaren en motivatie te halen uit kleine quotes en momenten.

Gebruik het journal zoals jij wilt: om overzicht te creëren, nieuwe gewoontes op te bouwen, inspiratie te bewaren of gewoon even te ontspannen met pen en papier. Er zijn geen regels — alleen de uitnodiging om dit boek te vullen op een manier die bij jou past.

Veel plezier met het maken van jouw eigen lifestyleverhaal, pagina voor pagina.

Veel schrijfplezier!

Your
VA Best Kept Secret



Mind & Mood

Een rustige geest geeft ruimte aan creativiteit, een lichter hart en helder denken. Gebruik deze oefeningen om het hele jaar door meer balans te vinden:

- 3 minuten bewuste ademhaling
- Noteer 3 dingen waar je dankbaar voor bent
- 10 minuten frisse lucht
- 1 schermvrije pauze per dag

Jaarplanner – Overzicht

Maand	Focus	Self-Care
Januari	Rust & plannen	Morning routine
Februari	Warmte & verbinding	Offline avonden
Maart	Verandering	Nieuwe gewoonten
April	Energie	Dagelijkse beweging
Mei	Groei	Leer iets nieuws
Juni	Lichtheid	Organiseer & minimaliseer
Juli	Vrijheid	Buitenmomenten
Augustus	Reflectie	Journalen

September	Structuur	Ritme reset
Oktober	Creativiteit	Nieuwe hobby
November	Warmte	Self-care avonden
December	Afronding	Dankbaarheidsreflectie



Universele Weekly Planner

Top 3 doelen:

Belangrijkste afspraken:

.....

-
-
-
-
-

Self-care:

Water: ☐☐☐☐☐☐☐

Beweging: ☐☐☐☐☐☐☐

Reflectie van de week: Wat ging goed?

.....

Wat kan beter?

.....

Seizoensrecepten

Romige Havermout

- Havermout • Honing • Kaneel • Noten

Mediterrane Couscous Bowl

- Couscous • Tomaat • Komkommer • Olijven • Citroen dressing

Gouden Kurkuma Latte

- Plantaardige melk • Kurkuma • Gember • Kaneel

Warme Citroen Gember Boost

- Heet water • Citroen • Gember • Honing



Journaling Pagina

Daily Check-in

Hoe voel ik mij vandaag?

.....

Wat geeft mij energie?

.....

Wat laat ik los?

.....

Intentie voor morgen:

.....

Unieke Quotes

- *“Kleine momenten bouwen grote dagen.”*
- *“Wat je bewaart, bepaalt wat je groeit.”*
- *“Elke pagina is een nieuwe kans.”*
- *“Rust is ook vooruitgang.”*
- *“Laat het simpel beginnen, laat het groots worden.”*
- *“Vandaag is altijd een goed idee.”*
- *“Waar aandacht stroomt, gebeurt iets moois.”*
- *“Je hoeft niet alles te weten, alleen waar je wilt beginnen.”*

Motiverende quotes

- *“Je hoeft niet perfect te zijn om vooruit te gaan—alleen bereid om één stap te zetten.”*
- *“De beste routine is de routine die jou draagt, niet uitput.”*
- *“Je toekomst krijgt vorm in de kleine keuzes die je vandaag maakt.”*
- *“Wacht niet op het juiste moment; maak het moment juist.”*
- *“Kracht zit niet in grote plannen, maar in het blijven proberen.”*

Creatieve & lifestyle-focused quotes

- *“Recepten zijn herinneringen in wording.”*
- *“Schrijf niet alleen wat je doet, maar ook wat je voelt—dat maakt het jouw verhaal.”*
- *“Een goed idee begint vaak met een lege pagina.”*
- *“Inspiratie vind je overal, als je even blijft staan om te kijken.”*

- *“Jouw lifestyle is geen schema; het is een verzameling keuzes die bij jou passen.”*

Licht, positief en toegankelijk

- *“Laat elke dag iets kleins hebben om blij van te worden.”*
- *“Het leven wordt leuker als je het durft te personaliseren.”*
- *“Je hoeft niet te haasten; je komt er toch.”*
- *“Hoe meer je noteert, hoe meer je ontdekt.”*
- *“Doe vandaag één ding dat morgen makkelijker maakt.”*