

Naam _____

Dagboek inskrywing



Ons kyk gou eers hoe lyk 'n dagboek inskrywing

'n Dagboek inskrywing is 'n persoonlike boek. Dit is iets wat jy vir jouself hou en nie met ander deel nie.

Waarom dan die belangrikheid om te leer om 'n dagboek inskrywing te doen as dit 'n persoonlike boek is.

'n Dagboek inskrywing leer jou om trek te hou van jou daaglikse gebeure soos jou emosies, gevoelens, pyn, hartseer, vreugde en woede of prestasies of sommer iets simpels wat jy wil onthou vir 'n spesifieke rede.

'n Dagboek inskrywing help jou ook om te leer om dinge in jou lewe in perspektief te stel.

'n Dagboek inskrywing help jou ook om notas te maak.

Skryf nou jou eie dagboek inskrywing oor hoe jy gevoel het toe jou ma met jou geraas het en dit nie eers jou skuld was nie.

