

Geur dagboek



Paard in essentie
BY JACQUELINE

© 2025



GEMAAKT EN ONTWERPEN
DOOR:

Jacqueline van der Bent
Paard in Essentie

© 2025

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Inleiding	Bladzijde 04
Hoofdstuk 2	Wat is de werking van geur	Bladzijde 05
Hoofdstuk 3	Hoe kies je de juiste olie	Bladzijde 10
Hoofdstuk 4	Feelings & Oils	Bladzijde 14
Hoofdstuk 5	Olie-affirmaties	Bladzijde 16
Hoofdstuk 6	Geur ervaring 4 weken	Bladzijde 20
Hoofdstuk 7	Emotie-tracker	Bladzijde 21
Hoofdstuk 8	Nawoord	Bladzijde 95



Inleiding

Welkom bij dit geurdagboek, een zachte plek waar je mag landen, voelen en ontdekken. De wereld van geur is mysterieus, krachtig en diep verbonden met je emoties en herinneringen. Essentiële oliën kunnen een anker zijn in tijden van transformatie, inzicht en heling. Ze openen een deur naar het onbewuste en begeleiden je subtiel, maar doeltreffend, tijdens jouw proces.

Of je nu dit dagboek gebruikt in combinatie met paardencoaching, in een persoonlijk groeitraject of als verdieping na een sessie: laat het een liefdevolle spiegel zijn van jouw innerlijke reis. Elke geur, elk moment van reflectie, draagt bij aan een dieper contact met wie jij in essentie bent.

Neem de tijd, adem diep in, en schrijf wat er in je opkomt. Je hoeft niets te 'weten' of te 'begrijpen' alles wat gevoeld wordt, is waardevol.

Dit dagboek helpt je om bewust om te gaan met de kracht van essentiële oliën. Gebruik het dagelijks om te reflecteren op wat een olie en een geur met je doet, hoe je je voelt en wat er in je leeft.

Hoe essentiële oliën en geur in ons systeem werken

Essentiële oliën zijn krachtige plantessences die diep kunnen doorwerken op lichamelijk, emotioneel, energetisch én spiritueel niveau. Eén van de meest directe en bijzondere manieren waarop ze ons beïnvloeden, is via onze reukzin.

De weg van geur: van neus naar binnenwereld. Wanneer je een essentiële olie inademt, bijvoorbeeld door aan het flesje te ruiken, via een diffuser of een druppeltje in je handpalm, komt de geur via je neus in je reukepitheel, een klein stukje weefsel boven in de neusholte. Dit gebied bevat miljoenen geurreceptoren.







Deze receptoren sturen razendsnel signalen door naar het limbisch systeem in je hersenen, het centrum van emoties, herinneringen en gedrag. Dit gebeurt binnen seconden! Daarom kan een geur je ineens raken, ontroeren, geruststellen of energie geven, nog vóór je het bewust hebt geregistreerd.

Het limbisch systeem is nauw verbonden met:

- De amygdala (emotieverwerking).
- De hippocampus (geheugen).
- De hypothalamus (hormoonhuishouding en autonome functies).

Daarom kunnen essentiële oliën via geur:

- Emoties reguleren (zoals angst, onrust of verdriet).
- Oude herinneringen of trauma's aan het licht brengen.
- Ontspanning of focus ondersteunen.
- Hormonale processen beïnvloeden (bijv. stressregulatie).

Geur en werking in het lichaam

Wanneer je essentiële olie op de huid aanbrengt (bijvoorbeeld verdund op de polsen, borst, of nek), worden de actieve bestanddelen via de huid opgenomen in de bloedbaan. Binnen ongeveer 20 minuten circuleren deze plantaardige stoffen door je hele systeem.

Zo werken essentiële oliën niet alleen via geur, maar ook op fysiek niveau: ze kunnen ontstekingsremmend, pijnstillend, zuiverend of versterkend zijn, afhankelijk van de olie.





Geur werkt energetisch en intuïtief

Naast de fysieke en emotionele werking heeft geur ook een energetisch effect. Elke olie draagt een unieke trilling of 'frequentie' die iets in jou kan aanraken of in beweging kan zetten. Je intuïtie weet vaak precies welke geur je nodig hebt op een bepaald moment.

Daarom werkt het zo krachtig om oliën in te zetten tijdens coaching, meditatie of reflectie. Ze helpen je om sneller bij je gevoel te komen, blokkades te doorbreken of simpelweg te zakken in je lichaam.

Hoe kies je intuïtief de juiste olie?

Soms weet je precies wat je nodig hebt. En soms... is het gevoel wat onduidelijk, maar voel je wél dat er iets mag veranderen of verzachten. Juist dan is het prachtig om een olie intuïtief te kiezen. Want jouw lichaam weet het vaak eerder dan je hoofd.

Hier zijn een paar manieren om op jouw gevoel te vertrouwen bij het kiezen van een olie:

1. Voel met je handen

Leg je handpalmen open boven je oliën. Sluit je ogen, adem rustig in en uit. Welke olie trekt jouw hand aan? Welke flesje 'roept' jou? Vertrouw op dat eerste gevoel.

2. Ruik zonder oordeel

Ruik aan een paar oliën zonder vooraf te lezen waar ze voor zijn. Wat doet de geur met je? Krijg je kippenvel, voel je rust, komt er een emotie op? De geur die je diep raakt (ook al is het ongemakkelijk), is vaak precies wat je nu nodig hebt.

3. Gebruik je lichaam als kompas

Hou een olie vast en stem af op je lichaam:

- Wordt het warm of juist koud?
- Voelt het licht of zwaar?
- Wil je erbij weg of juist dichterbij?

Je lijf geeft subtiele signalen, leer erop te vertrouwen.

Het gaat om voelen & vertrouwen

4. Stel jezelf een vraag

Sluit je ogen en vraag: "Welke olie mag mij vandaag ondersteunen?" of "Wat wil ik voelen of helen?"

Laat een olie spontaan in je opkomen of pak een flesje uit de collectie waar je oog als eerste naartoe trekt.

5. Werk met een geurcirkel

Gebruik een oliën-beslis-schema om jezelf te laten leiden.

Wat je trekt, heeft altijd een boodschap voor je.

Vertrouw jouw gevoel

Intuïtief kiezen betekent niet nadenken, maar aanvoelen. Het hoeft niet logisch te zijn. Misschien pak je een olie die je normaal niet prettig vindt en tóch is dat op dat moment jouw ingang tot heling of inzicht.

Elke geur is een spiegel. En jij weet diep vanbinnen wat je op dit moment nodig hebt. Adem, voel... en kies.

Wat is een geurcirkel?

Een geurcirkel is een visueel hulpmiddel waarbij essentiële oliën in een ronde vorm worden neergezet, vaak op basis van hun emotionele werking, energie of familie van geuren (bijvoorbeeld citrus, bloemig, houtachtig, kruidig).

Het idee is: je kijkt naar de cirkel, stemt je af op je gevoel, en laat je intuïtie kiezen waar je aandacht naartoe gaat. Daarna kun je de olie ruiken, gebruiken en de bijbehorende affirmatie uitspreken.

Hoe werkt het?

1. Kijk naar de geurcirkel.

Laat je oog of gevoel naar een plek op de cirkel trekken.

2. Voel wat het met je doet.

Roept het een emotie op?

Geeft het rust, kracht of juist weerstand?

3. Lees daarna pas de betekenis.

Zo kies je echt intuïtief en niet met je hoofd.

4. Gebruik de gekozen olie in een ritueel, coachsessie of reflectiemoment.

In de cirkel staan bijvoorbeeld:

- Citrusoliën (Orange, Lemon) → vreugde, helderheid
- Houtoliën (Frankincense, Copaiba) → aarding, innerlijke rust
- Bloemige oliën (Lavender, Stress Away) → verzachting, liefde
- Kruidige oliën (Thieves, Purification, RC, Di-Gize) → bescherming, kracht, ruimte
- Mint en denachtige oliën (Blue Relief, Peppermint) → stimulerend, opwekkend

Je kunt de geurcirkel uitbreiden met kleuren, symbolen of kernwoorden zoals:

Vertrouwen – Vreugde – Loslaten – Heling – Energie – Zelfliefde

Waarom is een geurcirkel zo waardevol?

Omdat het je uitnodigt om je hoofd uit te zetten en je hart te openen. Je kiest niet met je kennis, maar met je lichaam en intuïtie. Zo kom je precies bij die olie die op dat moment voor jou kan werken, zelfs al voelt het eerst wat ongemakkelijk. Vaak zit daar juist de sleutel tot transformatie.



Feelings & Oils



Frankincense

Brengt emotioneel balans. Verdiept spiritueel bewustzijn. Beschermst bij prikkels. Aardend en helpt je verbinden met jezelf.

Lavender

Geeft ontspanning en helpt bij het loslaten van blokkades. Emotioneel kalmerend en bevordert vertrouwen op intuïtie.

Thieves

Zuiverend zowel lichamelijk als geestelijk. Reinigt negatieve emoties en trillingen.

Orange

Opwekkend voor lichaam en geest. Helpt met omgaan van spanningen en bevordert zelfbewust handelen. Geeft zelfvertrouwen.

Copaiba

Veiligheid en aarding. Helpt om in het hier en nu te zijn. Loslaten van emotionele wonden die ons niet langer dienen. Troostend.

Lemon

Ondersteunend bij het doorbreken en loslaten van negatieve emoties, gedragingen en angst. Geeft helderheid en vreugde.

Blue Relief

Opwekkende werking voor lichaam en geest. Werkt ondersteunend bij het uiten van emoties.

Di-Gize

Help bij het verteren van oude trauma's. Laat overtuigingen die vastzitten loskomen. Geeft hoop en medeleven.

Purification

Reinigt de ruimte van negatieve energie en emoties. Kalmerende werking bij boosheid of bij angst voor alleen zijn.

RC

Ondersteunend bij het loslaten van emotionele blokkades en geeft lucht. Helpt om je beter uit te drukken. Verlichting van verdriet en vermoeidheid.

Peppermint

Koelt en kalmeert de geest. Reinigt het lichaam. Laat intuïtief bewustzijn toenemen.

Stress Away

Geruystellend. Ontspan de geest. Verlicht mentale blokkades. Bevordert innerlijke rust

Raard in essentie
BY JACQUELINE



Olie-Affirmaties

WANNEER GEBRUIK JE AFFIRMATIES

Affirmaties zijn positieve, bekrachtigende zinnen die je helpen om een intentie te zetten, je mindset te versterken of een bepaalde emotie ruimte te geven. Ze zijn eenvoudig, maar krachtig, zeker wanneer je ze bewust combineert met een essentiële olie. Geur opent de deur naar je onderbewuste.

Je kunt affirmaties gebruiken:

Tijdens het ruiken aan een olie

Adem diep in, voel wat de geur in je losmaakt, en spreek zachtjes of innerlijk een affirmatie uit die daarbij past. Laat de woorden inwerken terwijl je blijft ademen.

Voor of na een coachsessie (met of zonder paard).

Een affirmatie kan helpen om te landen, een intentie te formuleren of om na afloop te integreren wat je hebt gevoeld en ontdekt.

Olie-Affirmaties

In je ochtend- of avondritueel

Begin je dag met een geurende affirmatie om je focus te bepalen. Of sluit je dag af met een zin die je ondersteunt in loslaten, dankbaarheid of rust.

Tijdens het schrijven in je geurdagboek

Schrijf de affirmatie die bij jouw gekozen olie hoort bovenaan je pagina. Laat het de rode draad zijn in je reflectie, of schrijf hem meerdere keren op als een vorm van verankering.

Bij fysieke of emotionele onrust

Voel je je overweldigd, angstig of gespannen? Kies intuïtief een olie en herhaal de bijbehorende affirmatie om jezelf gerust te stellen of weer in balans te brengen.

Affirmaties werken het krachtigst als je ze regelmatig en met intentie herhaalt. Ze zijn een fluistering naar je onderbewuste: een herinnering aan wie je bent, wat je voelt en waar je naartoe beweegt. 🌸

Olie Affirmaties

PER OLIE

Lavendel

"Ik mag loslaten. Ik mag ontspannen. Ik ben veilig."



Frankincense

"Ik kom thuis bij mezelf. Ik ben verbonden met mijn essentie.
Ik adem in rust en wijsheid."



Copaiba

"Ik mag voelen wat gevoeld wil worden. Mijn emoties zijn
welkom. Ik laat spanning zachtjes los."



Stress Away

"Ik hoef niets te bewijzen. Ik mag ontspannen.
Alles komt op zijn tijd."



Peppermint

"Ik zie helder. Ik ben wakker en aanwezig.
Mijn energie stroomt vrij en licht."



Orange

"Mijn hart is licht en open. Ik voel vreugde en levenskracht.
Ik kies voor speelsheid en plezier."

Lemon

"Mijn geest is helder. Ik denk positief en licht.
Elke nieuwe dag biedt frisse mogelijkheden."



Purification

"Ik reinig wat mij niet meer dient. Ik adem ruimte en
vernieuwing. Mijn energieveld is schoon en helder."



Di-Gize

"Ik vertrouw op mijn innerlijke kracht. Ik verteer wat het leven
mij brengt. Alles stroomt moeiteloos door mij heen."



Thieves

"Ik ben krachtig beschermd. Mijn grenzen zijn helder.
Ik kies voor gezondheid en vertrouwen."



Blue Relief

"Ik geef mezelf rust en verzachting. Mijn lichaam mag
ontspannen. Ik ben lief voor mijzelf."



R.C.

"Ik adem vrij en diep. Mijn longen zijn open en mijn hart is
licht. Ik laat oude spanningen los met elke uitademing."

Dagelijkse geurervaring

Week 1



Dag 1

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?



Emotie-tracker

Dag 1

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 1



Dag 2

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?



Emotie-tracker

Dag 2

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 1



Dag 3

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?



Emotie-tracker

Dag 3

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 1



Dag 4

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?



Emotie-tracker

Dag 4

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 1



Dag 5

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?



Emotie-tracker

Dag 5

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 1



Dag 6

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?



Emotie-tracker

Dag 6

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 1



Dag 7

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?



Emotie-tracker

Dag 7

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Notities

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

Notities

DAG 5

DAG 6

DAG 7

RUIMTE VOOR EXTRA CREATIVITEIT



Wat maakt jou intens gelukkig?



Dagelijkse geurervaring

Week 2



Dag 1

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat heb je nodig op dit moment?



Emotie-tracker

Dag 1

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 2



Dag 2

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat liet je los of wat kwam juist boven?



Emotie-tracker

Dag 2

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 2



Dag 3

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat zou je de volgende keer anders doen?



Emotie-tracker

Dag 3

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 2



Dag 4

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat gaf deze geur jou vandaag?



Emotie-tracker

Dag 4

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 2



Dag 5

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: ben jij het waard om liefde te ontvangen en te geven?



Emotie-tracker

Dag 5

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 2



Dag 6

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Heb je genoeg vertrouwen?



Emotie-tracker

Dag 6

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 2



Dag 7

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Welke olie heeft het meeste voor je gedaan deze week?



Emotie-tracker

Dag 7

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Notities

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

Notities

DAG 5

DAG 6

DAG 7

RUIMTE VOOR EXTRA CREATIVITEIT



YOUNG LIVING
PEACE & CALMING II™
Essential Oil Blend
5 ml

Wie of wat wil je meer aandacht geven



Dagelijkse geurervaring

Week 3



Dag 1

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat heeft je verrast vandaag?



Emotie-tracker

Dag 1

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 3



Dag 2

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Welke patronen merk je op?



Emotie-tracker

Dag 2

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 3



Dag 3

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Waar voel je nog onrust of blokkades?



Emotie-tracker

Dag 3

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 3



Dag 4

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat zou je tegen je innerlijk kind willen zeggen?



Emotie-tracker

Dag 4

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 3



Dag 5

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Hoe wil jij dat anderen jou zien?



Emotie-tracker

Dag 5

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 3



Dag 6

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wie inspireert jou?



Emotie-tracker

Dag 6

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 3



Dag 7

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Welke olie heeft het meeste voor je gedaan deze week?



Emotie-tracker

Dag 7

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Notities

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

Notities

DAG 5

DAG 6

DAG 7

RUIMTE VOOR EXTRA CREATIVITEIT



Waar ben jij dankbaar voor?



Dagelijkse geurervaring

Week 4



Dag 1

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Waar sta je over een jaar?



Emotie-tracker

Dag 1

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 4



Dag 2

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat maakt jou uniek?



Emotie-tracker

Dag 2

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 4



Dag 3

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Waar wordt je blij van?



Emotie-tracker

Dag 3

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 4



Dag 4

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat neem je mee deze dag?



Emotie-tracker

Dag 4

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 4



Dag 5

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Wat heb je ontdekt?



Emotie-tracker

Dag 5

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 4



Dag 6

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Hoe ziet jouw ideale leven eruit?



Emotie-tracker

Dag 6

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Dagelijkse geurervaring

Week 4



Dag 7

Datum:

Tijdstip van gebruik:

Welke olie gebruik je vandaag?

Toepassing (diffuser, op huid, etc.)

Wat voel je vóór gebruik?

Wat voel je tijdens of na gebruik?

Welke emoties of gedachten komen er in je op?

Wat waren je lichaamsreacties?

Reflectievraag: Welke olie heeft het meeste voor je gedaan deze week?



Emotie-tracker

Dag 7

Stressniveau

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Gevoel van veiligheid

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ademhaling (oppervlakkig ↔ diep)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Emotionele balans

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Lichaamsspanning

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

TEST JEZELF VÓÓR EN NA HET GEBRUIK VAN DE OLIE OP DE
VOLGENDE PUNTEN (1 = LAAG, 10 = HOOG):

Notities

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

Notities

DAG 5

DAG 6

DAG 7

RUIMTE VOOR EXTRA CREATIVITEIT



Bescrijف 3 dromen







Welke essentiële
olie is jouw
favoriet en
waarom?

Living your
oil-life is
essential

Paardencoaching

IT'S ALL ABOUT BALANCE & HEALING

Paardencoaching is een bijzondere en laagdrempelige manier om aan jezelf te werken. Je bent buiten en in contact met een paard. Zonder dat je tegenover iemand aan een tafel zit, krijg je waardevolle inzichten. Alleen al in de nabijheid van een paard zijn, is voor velen een bijzondere ervaring.

Het mooie aan paarden is dat ze puur en onbevooroordeeld zijn. Ze spiegelen jouw emoties en reageren op wat er écht speelt, zonder bijbedoelingen. Tijdens een sessie bij Paard in Essentie vallen puzzelstukjes op hun plek en komt er een proces van bewustwording en verandering op gang. Vaak merk je dat de inzichten nog wekenlang doorwerken.

We zijn gewend om veel te denken en ons gevoel soms weg te stoppen. Maar gevoelens verdwijnen niet zomaar. Paarden pikken feilloos op wanneer er iets blokkeert en reageren hier direct op.

Door hun liefdevolle spiegel wordt je gevoel op een diepere laag aangesproken, waardoor de impact van paardencoaching vaak krachtiger is dan andere vormen van coaching.

Samen met mijn vertaling helpt het paard je om hoofd en hart weer in balans te brengen.

Op het moment dat jouw denken en voelen in lijn zijn, zal het paard dit laten merken door ontspannen bij je te komen staan. Dit is vaak een confronterend en tegelijkertijd bevrijdend moment.

LEES HIER MEER



Nawoord

Dankjewel dat je dit geurdagboek hebt geopend,
ingevuld en tot leven hebt gebracht met jouw woorden,
emoties en intenties.

Elke geur die je hebt ingeademd, elke gedachte die je
hebt opgeschreven, heeft je een stukje dichter bij
je kern gebracht.

Vergeet niet dat transformatie niet altijd groots en
meeslepend hoeft te zijn. Soms ligt de grootste
verschuiving in een zachte geur, een enkele traan, of het
inzicht dat precies op het juiste moment komt.



Blijf luisteren naar de fluistering van je lichaam, je hart en
je adem. En weet dat je altijd mag terugkeren naar dit
dagboek, telkens wanneer je opnieuw de verbinding
zoekt met jezelf.

Je bent op reis en je bent precies waar je nu moet zijn.

Liefs Jacqueline

Oliën openen
de deur naar
jouw ware
kracht!



Copyright
Tekst en vormgeving
Jacqueline van der Bent
Paard in Essentie
Alle rechten voorbehouden
2025