



Jouw 7-dagen Wandelboost

Voor meer rust, energie en focus



Dagelijkse Doelen

Dag	Datum	30 min gewandeld	In de natuur gewandeld	Stilgestaan bij natuur	Moment zonder telefoon
Maandag		☐	☐	☐	☐
Dinsdag		☐	☐	☐	☐
Woensdag		☐	☐	☐	☐
Donderdag		☐	☐	☐	☐
Vrijdag		☐	☐	☐	☐
Zaterdag		☐	☐	☐	☐
Zondag		☐	☐	☐	☐



Mijn motivatie om dagelijks te wandelen:

Waarom wil ik dit doen?



Tips voor onderweg:

- Wandel op een nieuw pad of ontdek een onbekend stukje natuur
- Laat je oordopjes thuis en luister naar de geluiden van buiten
- Maak één foto van iets moois dat je tegenkomt
- Ga ook bij minder goed weer – regenlucht is fris en gezond
- Begin of eindig je wandeling met een dankbaar moment



Reflectie na 7 dagen

Hoe voel ik me na een week wandelen?

Wat wil ik aanpassen of blijven doen?

Nieuwe doelen voor volgende week:



Tip: Print dit formulier uit en hang het ergens zichtbaar op. Zo word je dagelijks herinnerd aan je intentie om te wandelen voor je gezondheid, rust en energie.