

Merel Stegeman



inspirerend  
TRAVEL JOURNAL  
voor, tijdens & na je reis

KOSM • S

Merel Stegeman



inspirerend  
**TRAVEL JOURNAL**  
voor, tijdens & na je reis

KOSM • S

☆ Hallo magische Jij. ☆

Beseef je wel dat je op het punt staat om een geweldige stap in je leven te zetten? Je neemt tijd voor **JEEZELF**. ☆

Door het ontdekken van nieuwe plekken op deze wereld, ontdek je waarschijnlijk ook nieuwe dingen over jezelf. Alleen dat al is iets om **TROTS** op te zijn. Dus voor we verder gaan eerst een **HIGH FIVE** voor jou. ☆ ☆

In dit traveljournal vind je verschillende vragen, inspirerende quotes, toffe tips, een paar persoonlijke verhalen en vooral ook genoeg ruimte om zelf te schrijven.

mijn grootste inspiratiebron voor het maken van dit traveljournal waren mijn eigen reizen. Ik merkte dat elke keer als ik op reis was, ik weer zoveel over mezelf leerde en dat ik (her)ontdekte wat echt belangrijk voor me was. ☆

Als journalfanaat hield ik ook altijd een traveljournal bij. Ik miste hierin vragen die me inspireerden om ook op een andere ☆

manier te kijken naar alles wat ik van het meemaken was. En omdat ik meestal alleen reisde, miste ik ook een Buddy die me kon opbeuren als het even tegenzat of met wie ik mijn soms gekke en hilarische momenten kon delen. ☆

Dus mag ik je voorstellen aan: ☆

Jouw TRAVEL JOURNAL & REISBUDDY in een!

Het Wonderlustjournal heeft 3 gedeeltes: ☆

1. VOORDAT JE GAAT ☆

2. JOUW AVONTUUR ☆

3. WEERTHUIS ☆

Gebruik het zoals je wil: blader erin, beantwoord de vragen van achter naar voren of lukraak een vraag per dag. knip, plak, teken & schrijf erop los. Door het vastleggen van jouw ervaringen en te antwoorden op de vragen, krijg je nieuwe INZICHTEN over jezelf en je leven. Deze nieuwe inzichten helpen je om krachtige keuzes te maken richting het leven van JOUW DROMEN. Wanneer je dichterbij jezelf staat, zal je nog meer STRALEN en daar wordt iedereen blij van. ☆

Ik wens je de meest magische reis,  
merel!

☆  
☆ <sup>Het</sup> WONDERRIJST MANIFEST <sup>☆</sup>  
☆

Ik,....., ga mijn  $\heartsuit$  volgen naar plekken  
waar ik nog nooit eerder ben geweest & zal  
deze plekken zien door nieuwsgierige ogen vol  
WERMONDING.

Mijn dagerende vector, de stralende  $\odot$  & mijn  
intuïtie zullen mij vertellen welke kant ik op  
ga tijdens dit MATHSIE avontuur.

Ik STRAAL als nooit tevoren & voel me geïnspi-  
reerd door het leven.

Ik SPEEL met de wind & alles wat op mijn pad komt.  
Ik ben zo TROTS op wie ik ben. Ik creëer een  
avontuur dat ik nooit meer zal vergeten.

Handtekening:

$\heartsuit$  Datum:

Plaats:



**1.**

VOORDAT JIJ GAAT



# 1. VOORDAT JIE GAAT

1. TRAVEL LIGHT. Het is een leuke uitdaging om te proberen zo weinig mogelijk mee te nemen. Niet alleen omdat je het overal naartoe moet dragen, maar ook om te ontdekken hoe weinig je eigenlijk echt nodig hebt. Mocht je iets vergeten zijn, dan kun je het vaak toch wel ergens kopen.

2. LOVE YOUR LUGGAGE. De eerste keer naar Midden-Amerika nam ik alleen maar donkere kleren mee (lekker praktisch want dan zie je de vlekken minder goed). Terwijl mijn klerenkast alleen maar kleur ademde. O, wat heb ik me ongemakkelijk gevoeld in die kleren. Kortom ga niet voor al te praktisch, maar neem vooral kleren mee waar je je lekker in voelt.

TIPS & TRICKS



### 3. WAAROM DOE IK DIT OOK ALWEER?

Elke keer voordat ik op reis ga denk ik: waarom doe ik dit ook alweer? waarom blijf ik niet gewoon lekker thuis?

Het onbekende konkt en als het eenmaal daar is, blijft het spannend, elke keer. Dus mocht je dit herkennen, geen zorgen - als je eenmaal op pad bent voelt alles anders.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Waarom ga je dit  
AVONTUUR aan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

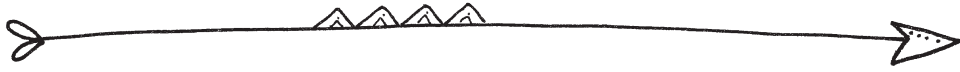
---

---

---



wie of wat gaf jou het **IIIDEE** om dit  
avontuur aan te gaan?



**2.**

JOUW AVONTUUR



# 2. JOUW AVONTUUR

1. **JE GEZONDHEID.** Neem je gezondheid serieus. Je komt in een ander land waar er misschien ziektes zijn die we niet kennen. Als je je niet lekker voelt, kun je beter een keer te vaak naar de dokter gaan dan dat je straks spijt hebt omdat je te lang hebt gewacht. Lampion was al eerder in Afrika geweest. Ze stelde me gerust dat ik hoog ook een keer malaria zou krijgen, net als zij. Neeee, dat zou mij niet overkomen! Tot ik me op een dag niet lekker voelde. Na een paar testen bij de dokter werd er inderdaad malaria geconstateerd. Gelukkig was het vrij snel weer over nadat ik de medicatie had genomen.

TIPS & TRICKS

REIZEN

is voor mij



Reis niet om jezelf te vinden,  
maar om je te herinneren.



# Dit is een anders-dan-anders TRAVEL JOURNAL!

In dit prachtige, met de hand vormgegeven journal ligt de focus niet zozeer op het vastleggen van waar je bent en wat je doet, maar meer op het **ONTDEKKEN** van wat die reiservaringen met jou doen. Met **INSPIRERENDE** vragen vooraf, tijdens en na je reis kom je erachter wat je beweegt, waar je **Blij** van wordt, en welke inzichten je na je reis wilt blijven toepassen.

Op je terugreis is je rugzak dus nog **GEVULDER** doordat je niet alleen de wonderlijke wereld om je heen, maar ook je eigen wonderlijke wereld beter hebt leren kennen.

ISBN 978 90 439 2838 0



9 789043 928380

Het ideale reisdagboek  
voor iedere backpacker,  
reiziger en verwonderaar