

Hoe was je dag?

Jouw journal voor een
bewuster leven

PAPER LIFE

‘Each day provides its
own gifts.’

Marcus Aurelius

Inhoud

Jouw journal voor een bewuster leven	8
Introductie	
Racend door de dagen	12
Waarom (van je af) schrijven helpt	14
Veel invloedrijke mensen gingen je voor	20
Aan de slag met dit journal	22
Inspiratie	
Tips voordat je gaat schrijven	26
Waarover te schrijven	27
Schrijfinspiratie	28
De zin(nen) van je leven	34
Kijkje in mijn dagboek: Hoe was je dag? @Anne Verhagen	36
Wat is jouw verhaal?	43
Dankwoord	172
Literatuurlijst	174
Over Anne	176

Jouw journal voor een bewuster leven

Wat tof dat je dit journal hebt gekocht of gekregen. Het kan namelijk een mooie stap zijn om bewuster in het leven te staan. Want dat is wat het bijhouden van een journal voor je kan betekenen. Dat heb ik zelf ook ervaren. Het werd mij ooit aangeraden door mijn psycholoog (je hebt nu eenmaal wel eens hulp nodig in het leven). Hij adviseerde me om ‘van me af’ te gaan schrijven en me daarin ook te focussen op positiviteit.

Helemaal nieuw was het niet. Ik schrijf al sinds ik een puber was. Het advies van de psycholoog was vooral een goede reminder om dit weer op te pakken. Ik legde een schriftje op mijn nachtkastje en begon.

Ik maakte er geen ‘moetje’ van maar wanneer ik er behoefte aan had, schreef ik mijn gedachten op. Zo schreef ik onder andere in grove lijnen op hoe mijn dag was, waar ik dankbaar voor was en wat ik had geleerd. Dit heeft me ontzettend geholpen. Sindsdien ben ik altijd blijven schrijven. Voor mij is het fijn om alles wat in mijn hoofd zit op papier te zetten. Het ordenen van gedachten geeft me een gevoel van rust en een gevoel van grip.

Op allerlei manieren heb ik geschreven. In simpele schriftjes, kant-en-klare journals, met potlood of pen. Wat ik ook op papier zet, aan het einde van de dag even de tijd nemen om stil te staan bij de dag is voor mij een mooie manier geworden om bewuster in het leven te staan. Schrijven is zelfs ontspanning geworden. Vanuit deze jarenlange schrijfervaring wil ik graag met jou delen wat voor mij het beste werkt.

In *Hoe was je dag?* vind je veel vrijheid om te schrijven op fijn papier zonder ingewikkelde opdrachten, maar wel genoeg inspiratie om je op weg te helpen. Je leest in dit journal overigens ook waarom schrijven volgens de wetenschap gezond is. *Hoe was je dag?* is zo ontworpen dat je overal, waar en wanneer jij er behoefte aan hebt, lekker kunt gaan schrijven.

Ik gun het je dat jij ook de kracht van het schrijven ontdekt.

Veel schrijfplezier!

Liefs,

A handwritten signature in cursive script that reads "Anne".

**Volgens schrijver
Gaia Vince
zijn verhalen
voor ons van
levensbelang.**

**Wat is
jouw
verhaal?**

Kleur je dag!

Geen zin om te schrijven?

Geef je dag eens (een) kleur en teken wat in je opkomt.