



DEZE WRITING HAPPINESS
JOURNAL IS VAN/VOOR:

.....

.....



The Writing
happiness
journal

Naar jezelf luisteren is iets dat je als kind heel goed kunt. Maar naarmate je ouder wordt krijg je steeds meer te maken met verwachtingen en regels. Van anderen en de maatschappij. En een opvoeding vol met overtuigingen en 'waarheden', die van generatie op generatie zijn overgedragen.

Als kleuter word je in het schoolsysteem 'gepropt' en ga je vervolgens doen wat iedereen doet: naar school, dan op zoek naar een baan, een partner en voor je het weet heb je opeens ook kinderen. Of juist niet...

Soms kom je in het leven op een punt dat je eigenlijk niet meer zo goed weet wat je wilt. Je ben zoekende of hebt het gevoel dat je geleefd wordt. Het enige dat je weet is dat je iets anders wilt. 'The Writing Happiness Journal' helpt je bij het terugvinden van je innerlijke stem en bij het richting geven aan je leven.

Hoe het allemaal begon

Begin 2016 kwam ik op het idee om de 'Journaling 10-daagse' te starten. Een gratis online 'challenge' die uit tien vragen in tien dagen bestond. Er deden meer dan 1.500 vrouwen mee die op zoek waren naar hun 'inner voice'. En na deze tien dagen was er vraag naar een vervolg. Hieruit is het idee voor 'The Writing Happiness Journal' ontstaan.

Hoe werkt het?

Deze 52 journaling vragen zijn met liefde opgesteld, zodat je de juiste vraag op het juiste moment krijgt. Zodat je schrijft in het ritme van de seizoenen. Daar heb ik met veel plezier onderzoek naar gedaan en ik heb de opgedane kennis in dit boek verwerkt.

Je behaalt het beste resultaat als je in de week waar je nu in bevindt start met schrijven. Mocht je gevoel aangeven dat je liever in het midden of juist achteraan wilt beginnen, doe dat dan. Je intuïtie heeft altijd gelijk :-).

Belangrijk: schrijf op wat als eerste in je opkomt. Begin gewoon met schrijven en laat de antwoorden uit je pen stromen.

The Writing Happiness Project – a one year journey

Ik daag je bij deze uit om een jaar lang te schrijven. En om tijdens het schrijven goed naar die fluisterstem in jezelf te luisteren. Zodat je al schrijvende ontdekt wat het is dat jou 'happy' maakt.

Ik heb met hart en ziel aan dit boek gewerkt, omdat ik geloof dat schrijven je leven lichter en leuker maakt. Ik noem dit 'writing healing & happiness'. En dat deel ik graag met jou.

Gebruik 'The Writing Happiness Journal' om meer 'good vibes' in je leven te brengen. Want als jij je goed voelt, dan is het leven leuker. En voelen de mensen om jou heen zich ook beter. Spread the good vibes!

Happy journaling, *liefs Florian*

P.S. Tip: meld je aan voor de free & fabulous reminder service. Dan ontvang je handige herinneringsmails voor de vragen plus leuke extraatjes en tips. Meld je aan via www.florienvanbasten.nl/writing-happiness

P.P.S. Deel foto's van jouw beschreven bladzijdes via social media met de hashtag **#writinghappiness**





WINTER

vraag 3



WAT GEEFT JOU EEN
GEVOEL VAN VRIJHEID?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LENTE



vraag 16



WAT GEEFT JE ENERGIE
EN VOELT 'EASY'?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....