

Hoe gebruik je je *Smile* Journal?

Wat je aandacht geeft, groeit. Dit journal heeft als doel je te helpen aandacht te geven aan je smiles. Wat zijn de dingen die bij jou voor een glimlach zorgen? Op welke momenten ervaar je blijdschap? Sommige van die geluksmomenten kun je waarschijnlijk nu al voorspellen. Dat zijn momenten waarvan je al weet dat ze je blij maken. Momenten met familie en vrienden, lekker eten, een mooie wandeling. Maar misschien verras je jezelf wel. Misschien zijn er wel kleine dingen die je doen glimlachen waar je je nu nog niet zo bewust van bent. Een praatje bij de bakker, iets wat je leest waardoor je fantasie geprikkeld wordt. Zijn het dan nog wel kleine dingen? Of zijn het heel belangrijke dingen die je eerder nog niet over jezelf wist? Al die momenten – de voorspelbare en de verrassende – zijn het verzamelen waard, want ze gaan je helpen om steeds bewuster je dag echt mee te maken. Een glimlach brengt je in het nu en maakt de wereld – en jou – mooier.

Er zijn veel voorbeelden van mensen die elke dag in een journal schrijven. Maar er zijn ook genoeg mensen die een periode heel veel schrijven en dan weer een poosje niet. Daarom is dit journal

flexibel van opzet. Er zijn geen richtlijnen of regels. Boven elk schrijfblokje staat een lijn waarop je de datum kunt schrijven. Je kunt vandaag acht smiles opschrijven of nul. Het gaat erom dat je een plek hebt waar je ze kunt verzamelen. Als je toch behoefte hebt aan wat meer regelmaat, spreek dan nu met jezelf af hoe je dit journal gaat gebruiken. Een suggestie: 'Ik schrijf elke avond voor het slapengaan drie dingen op die me vandaag deden glimlachen.' Maak je eigen regels, daar heb je mij niet voor nodig. Eén ding weet ik wel: je vergeet heel snel wat je op een dag aan kleine momenten meemaakt, dus wacht niet te lang met opschrijven. Nog een tip: zelf maak ik vaak even een notitie in mijn telefoon als er iets leuks gebeurt, als een van de kinderen iets grappigs zegt bijvoorbeeld.

Ik wil je graag veel blijdschap toewensen. Het leven is niet altijd leuk of makkelijk, maar er zijn altijd mooie momenten, mensen of dingen die voor blijdschap kunnen zorgen. Hoe meer oog we daarvoor hebben en hoe meer aandacht we daaraan besteden, hoe mooier het leven wordt en hoe meer blijdschap we zelf de wereld inbrengen.

12 februari

Ik ben de dag begonnen met een halfuur onlineyoga. Wat een goed begin van de dag!

14...februari.

We werkten allebei thuis vandaag, dus hebben we een extra lekkere lunch gemaakt. Vers brood, zalm, avocado, hmmm.



14...februari.

Ik haal al meer dan drie weken achter elkaar mijn 10.000 stappen. Gister nog een avondwandeling gemaakt met C. en eindelijk tijd gehad om bij te praten.

15...februari

Ik las net een goede recensie over een nieuw boek, meteen besteld.

16...februari.

Rover bij de visboer: 'Ik wil ook een broodje krameel.' (makreel)

16...februari.

We hebben net onze zomervakantie geboekt! We gaan naar Oostenrijk en Italië, yeah!

18...februari.

Ik kreeg vandaag een berichtje van een klant dat ze de samenwerking zo waarderen. En ik was nog wel zo onzeker om ze te benaderen. Blij dat ik het toch heb gedaan. #trots ;-)

23...februari.

Frey heeft zijn zwemdiploma C gehaald! Gevierd met zijn lievelingseten (pizza).

23 februari

Nieuw vega recept geprobeerd en de kinderen vonden het lekker, dus dat kan ik vaker maken.

24...februari.

Sterfdag van mijn moeder... Mijn zus en ik hebben gebeld en samen mooie herinneringen opgehaald.

26...februari.

Ik had vandaag een heel leuk idee voor een nieuw journal!

To be continued...

