

Ochtend- dagboek

LAAT JE GEDACHTEN VRIJ EN
BEGIN DE DAG MET EEN HELDERE BLIK

Oorspronkelijke titel: *Morgondagboken: Rensa dina tankar och få klarhet inför dagen*
Oorspronkelijke uitgave: First published by Tukan förlag 2020, Örlogsvägen 15, 426 71
Västra Frölunda, Sweden, www.tukanforlag.se
Ontwerp: Sanna Sporrong
Vertaling: Perpetua Uiterwaal
Nederlandstalige Productie: Deul & Spanjaard


ISBN 978 90 00 38421 1
NUR 450

© 2020 Sanna Sporrong
© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2022

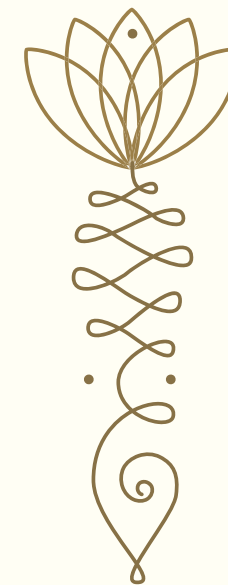
Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl

www.spectrumboeken.nl

 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



SANNA SPORRONG

PAPER LIFE

*A bad day
for the ego
is a great day
for the soul.*

– Robin Sharma

WELKOM

BIJ JE NIEUWE DAGBOEK

Een ochtenddagboek bijhouden is een simpele en handige manier om elke morgen fris van start te gaan en overzicht te houden over je gevoelens en je leven. Door elke morgen twee bladzijden in je dagboek te schrijven, maak je ruimte in je hoofd voor nieuwe indrukken.

WAAROM ZOU IK EEN OCHTENDDAGBOEK GEBRUIKEN?

Het boek *The Artist's Way* van Julia Cameron is een klassieker op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Cameron beschrijft hoe je creatieve blokkades uit de weg kunt helpen en raadt daarbij de zogenaamde ochtendpagina's aan. Het schrijven van een ochtenddagboek is enorm effectief en kan een groot verschil maken voor diverse aspecten van je leven; je bent 's ochtends immers het creatiefst.

Als je intuïtief je gedachten aan het papier toevertrouwt, krijg je inzicht in die facetten van je leven die vaak wat ongreepbaar zijn. Je dagboek helpt je te accepteren hoe je je voelt. Als je niet zo goed gehumeurd bent, kun je stress en onrustgevoelens verminderen door ze onder woorden te brengen. Beschouw storende gedachten maar als kleine vampiertjes die het licht niet verdragen en het liefst heel onopvallend in het donker willen blijven, om van daaruit juist veel schade aan richten.

Welke tegenslagen je ook op jouw pad moet overwinnen en welke gevoelens je ook koestert, je kunt je ochtenddagboek zien als een steun in de rug. En als je een tijdje consequent zo'n dagboek bijhoudt, zul je zien dat je langzaam maar zeker, haast zonder het te merken, sterker wordt.

Een paar voordelen van het schrijven van een ochtenddagboek zijn:

- Je krijgt overzicht op de dag
- Je vermindert gevoelens van stress en onrust
- Het is een uitstekend meditatiemoment
- Het geeft je de kans om je gedachten na een nacht slapen vast te leggen
- Je krijgt de mogelijkheid om dilemma's op te lossen en situaties duidelijker in beeld te krijgen
- Het biedt inzicht in je eigen denkpatronen en gedrag
- Je kunt ideeën op papier zetten die je anders zou vergeten

WAAROM 'S MORGENS?

's Morgens is je brein uitgerust en is er nog weinig dat je afleidt. Je gedachten zijn helder en je kunt goed focussen, je vindingrijkheid de vrije loop laten en in stilte ontspannen. Vroeg in de ochtend kent de creativiteit van je brein geen grenzen en ben je het meest ontvankelijk voor nieuwe inzichten.

HOE GEBRUIK JE DIT OCHTENDDAGBOEK?

Een ochtenddagboek bijhouden is erg makkelijk – je hoeft alleen maar je ideeën in je dagboek te laten vloeien door elke ochtend twee bladzijden te schrijven. Het maakt echt niet uit hoe je handschrift eruitziet en ook niet of je spelfouten maakt. Het geeft ook niet als je ideeën een rommeltje lijken. Je dagboek kan je helpen ze te ordenen.

Het is wel belangrijk dat je eerlijk tegenover jezelf bent. Niemand hoeft te lezen wat je schrijft – zelf hoeft je het ook niet terug te lezen, als je dat niet wilt. De bedoeling is niet dat je aan het analyseren slaat, maar dat je je gedachten ordent om verder te kunnen gaan. Als je toch nog het gevoel hebt dat je niet alles aan je dagboek wilt toevertrouwen, leg er dan wat losse blaadjes in die je later altijd nog kunt weggoeien.

WAAR MOET IK OVER SCHRIJVEN ALS IK NIETS KAN BEDENKEN?

Als je niet meer weet waar je over moet schrijven, volgen hier een paar tips:

- Hoe heb ik geslapen?
- Is er gisteren iets bijzonders gebeurd?
- Zit ik lekker in mijn vel sinds ik wakker werd?
- Zit ik ergens mee?
- Hoe sta ik op dit moment tegenover mijn vrienden en kennissen?
- Wat zou ik graag willen doen, kunnen of meemaken?
- Waar word ik blij van?

DE KRACHT VAN EEN OCHTENDRITUEEL

Hoe je 's ochtends begint, kan beslissend zijn voor de manier waarop je de dag ingaat en of je je doelen en dromen zult bereiken. Een ochtendritueel heeft veel invloed op je gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. Als je er bijvoorbeeld een gewoonte van kunt maken om een uur eerder op te staan dan je gewend bent, heb je meer tijd voor jezelf, terwijl je die tijd in de loop van de dag meestal niet meer kunt vrijmaken.

Als je de ochtend niet op een rustige en weloverwogen manier begint, word je in de loop van de dag overspoeld door indrukken. Dan kun je geen prioriteiten meer stellen, maar laat je je overdonderen door wat anderen willen. Begin daarom de ochtend niet met een blik op sociale media of het laatste nieuws, maar focus op jezelf.

”

*If you really think about it,
hitting the snooze button in the morning
doesn't even make sense.
It's like saying
'I hate getting up in the morning,
so I do it over, and over, and over again.'*

— Demetri Martin



*Geniet van je
nieuwe ochtendritueel!*

