

# Een zin per dag

een mindful journal

**PAPER LIFE**

mijn naam

---

mijn leeftijd

---

een eigenschap die ik leuk vind aan  
mezelf

---

---

---

een eigenschap die ik zou willen  
verbeteren aan mezelf

---

---

---

---

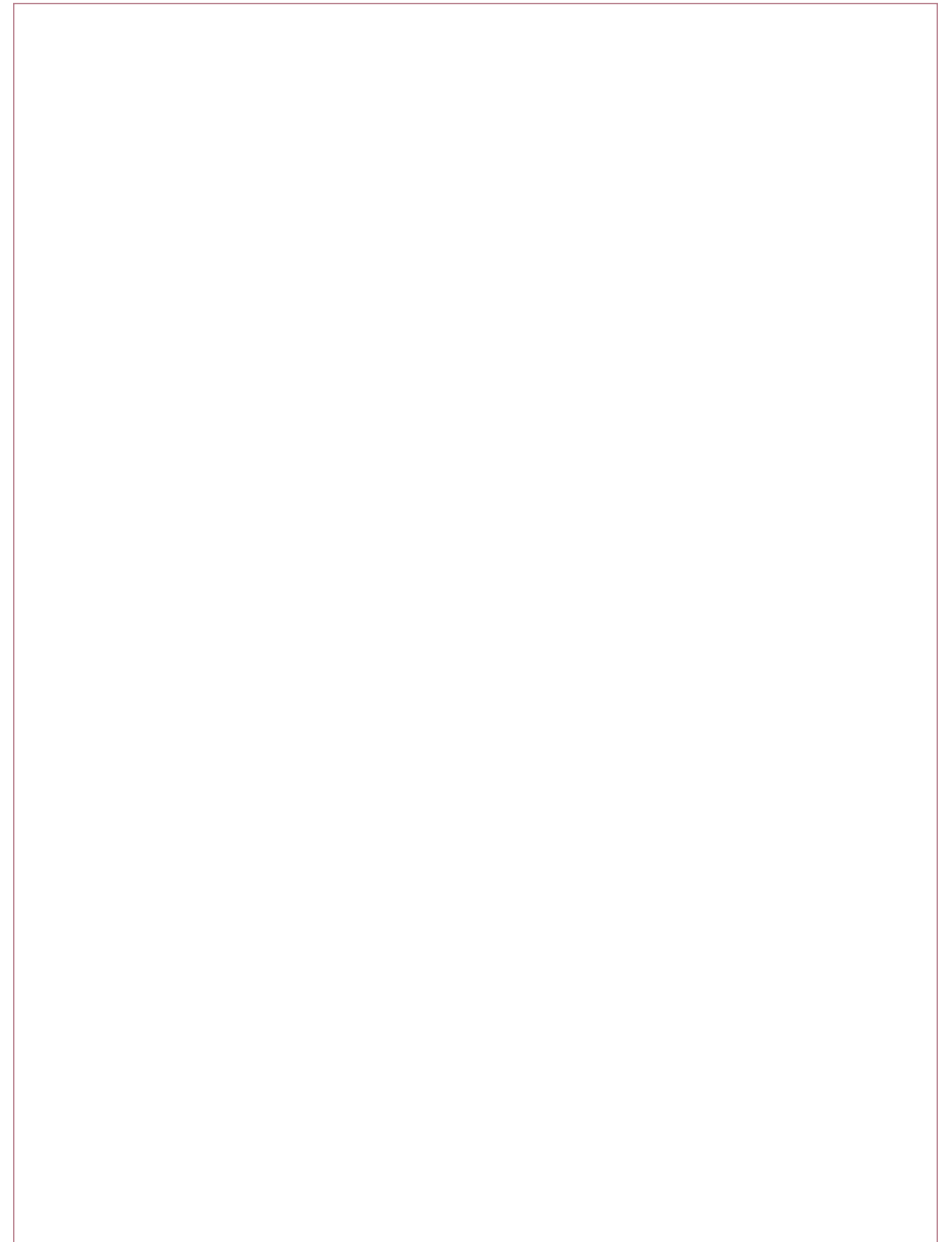
bij verlies, diefstal of een ander ongeval,  
stuur dit dagboek alsjeblieft terug naar

---

---

---

teken hier een zelfportret



# Hoe je dit boek gebruikt

*Sta elke dag even stil om te reflecteren op het meest betekenisvolle wat er is gebeurd. Door een jaar lang één zin per dag te schrijven zul je ontdekken welke momenten, mensen en ervaringen de meeste invloed op je hebben gehad. Zo kom je los van alle afleidingen in het dagelijks leven, en leer je te focussen op wat echt belangrijk voor je is.*

*Dit journal biedt je een overzichtelijk, dagelijks schrijfritueel met een eenvoudige opdracht: het vastleggen van een enkele zin. Maak je niet druk over je handschrift of de kleur van je pen; het gaat om de authenticiteit. Dat wat je opschrijft, legt de essentie vast van je dag. Je krijgt meer oog voor dat wat jij belangrijk vindt.*

*Kies bij voorkeur een vast tijdstip om te reflecteren op je dag. Dit kan een stil moment in de ochtend, een korte pauze tijdens je lunch of een onderdeel van je avondroutine zijn. Zoek een comfortabel plekje op waar je alleen kunt zijn met je gedachten, zonder de drukte van de buitenwereld.*

*Op doorsnee dagen zullen je zinnen wat eenvoudiger zijn, terwijl ze er juist op dagen dat er iets opvallends is gebeurd, meer uitspringen. Met dit journal leer je beide type dagen te waarderen. Als je de zinnen later nog eens doorleest, ontdek je een schat aan herinneringen, groot en klein, die samen een mozaïek van je jaar vormen: een veelzijdig beeld van de dingen die jij het meest waardevol vindt.*

*Verspreid door dit boek vind je aanvulzinnen om je te inspireren en op te schrijven welke invloed bepaalde ervaringen op je hebben gehad. Je hoeft dit journal niet in een vaste volgorde in te vullen, je kunt gewoon terugbladeren wanneer je inspiratie hebt. Soms zal het schrijven moeiteloos uit je pen vloeien. Op andere momenten gaat het wat stroever, of zijn je zinnen minder diepgravend. Die veelzijdigheid maakt het juist bijzonder.*

*Naarmate de dagen en weken voorbijgaan zullen de losse zinnen een verhaal vormen dat groei, veerkracht en dankbaarheid weerspiegelt. Laat het schrijfmoment van elke dag één zin jou op weg helpen naar een meer mindful leven.*

# eerste reflecties

wie het meest voor mij betekent

---

---

de plek waar ik me het gelukkigst voel

---

---

mijn favoriete boek

---

---

mijn favoriete lied

---

---

mijn favoriete film

---

---

mijn favoriete gerecht

---

---

iets waar ik trots op ben

---

---

iets wat ik de komende  
12 maanden wil bereiken

---

---

---

---

# dagelijkse reflecties



het meest  
*betekenisvolle*  
wat er vandaag  
is gebeurd

---

dag

---

---

---

---

---

dag

---

---

---

---

---

dag

---

---

---

---

---

dag

---

---

---

---

---