

Het
6 MINUTEN
DAGBOEK

Een boek dat je leven zal veranderen

PAPER LIFE

Oorspronkelijke titel: *DAS 6-MINUTEN-TAGEBUCH*

Vertaling: Erika Venis/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: Rode Egel Producties, Groningen

ISBN 978 90 00 40433 9

NUR 450, 370

© 2016 by Dominik Spenst, Germany

www.createurbestself.com or Instagram: #6minutediary

Published by permission of Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg, Germany

© 2021 Nederlandstalige uitgave:

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk 2025

Paper Life maakt deel uit van

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl

www.spectrumboeken.nl



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

“

*Je zult je leven
nooit veranderen
als je niet iets
verandert in wat je
elke dag doet. Het
geheim van succes
zit besloten in je
dagelijkse routine.*

JOHN C. MAXWELL

Inhoud

Inleiding	8
JE EIGEN DIAMANTMIJN	
6 REDENEN WAAROM JE ZULT GENIETEN VAN JE 6 MINUTEN BEDANKT	
Kort overzicht	20
SNEL OVERZICHT	
VOORBEELD	
MEER DAN ALLEEN EEN DAGBOEK	
De basisprincipes	26
POSITIEVE PSYCHOLOGIE	
GEWOONTEN	
ZELFREFLECTIE	
Het ochtendritueel	41
DANKBAARHEID	
DOELN VAN DE DAG	
POSITIEVE AFFIRMATIE	
Het avondritueel	56
GOEDE DAAD VAN DE DAG	
RUIMTE VOOR VERBETERING	
MOMENTEN VAN GELUK EN SUCCES	
6 Tips	62
Het dagboek	68
66 dagen	158
Opmerkingen en ideeën	280
Bibliografie	286

Je eigen diamantmijn...

een kort verhaal met een belangrijke boodschap

Op een dag hoort Al Hafed, een boer in Perzië, voor het eerst in zijn leven over diamanten. Een wijze priester vertelt hem over andere boeren die rijk waren geworden nadat ze een diamantmijn hadden ontdekt: 'Eén enkele diamant, niet groter dan het topje van je duim, is evenveel waard als honderd boerderijen,' zegt hij tegen de boer. Die besluit daarom zijn boerderij te verkopen en op zoek te gaan naar diamanten. Al Hafed trekt op zijn zoektocht naar diamanten de rest van zijn leven door Afrika, maar zonder succes. Met gebroken lichaam en ziel geeft hij uiteindelijk zijn zinloze zoektocht op en verdrinkt zichzelf in de oceaan.

Ondertussen leidt de nieuwe eigenaar van zijn boerderij zijn kameel naar een ondiep stroompje op het land. Tot zijn verrassing ziet hij iets schitteren op de bodem. Hij steekt zijn hand in het water en haalt er een glinsterende zwarte steen uit. Hij neemt de steen mee naar huis en zet hem op de schoorsteenmantel.

Een paar dagen later komt de wijze priester langs, die wil kennismaken met Al Hafeds opvolger. Sprakeloos kijkt hij naar de steen op de schoorsteenmantel. De boer vertelt hem waar hij hem heeft gevonden en dat er nog veel meer van dat soort stenen in het water liggen. De priester weet wel beter: 'Dat is geen steen. Dat is een ruwe diamant. Sterker nog, het is een van de grootste diamanten die ik ooit heb gezien!' Het stroompje dat ooit Al Hafed had toebehoord, werd een van de lucratiefste diamantmijnen ooit, de Golkondamijn. (Vrij naar *The Acres of Diamonds* door Russell H. Cornwell.)

De moraal van dit verhaal over Al Hafeds vergeefse zoektocht is eigenlijk vrij duidelijk: als Al Hafed meer waardering had gehad voor de dingen die hij al bezat, zou hij de schatten die op zijn eigen land verborgen lagen, hebben kunnen herkennen.

Hetzelfde geldt voor ons. Onze grootste rijkdom zit in onszelf. We moeten flink spitten, want de diamanten zitten diep in onszelf begraven. Als je op zoek gaat naar je eigen diamantmijn, zul je die zeker vinden. Probeer bewust te letten op de kansen die van dag tot dag op je pad komen en op de dingen die het leven je nu al biedt.

Dat wat je zoekt, zit al in je!

“

*Je houding ten
aanzien van wie
je bent en wat je
hebt is een heel
klein detail dat
een heel groot
verschil kan
betekenen.*

THEODORE ROOSEVELT

Snel overzicht

... hoe gebruik je je 6 minuten dagboek

Het ochtendritueel

1 Dankbaarheid in de ochtend (blz. 44)

Schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent, of één ding plus drie redenen waarom je daar dankbaar voor bent.

2 Hoe je de dag geweldig kunt maken (blz. 50)

Focus op de kansen en mogelijkheden die de dag bieden. Wat is je doel vandaag en wat vind je vandaag belangrijk? Welke dingen kun je vandaag concreet doen zodat je een stap in de juiste richting zet?

3 Positieve affirmatie (blz. 53)

Maak een tekening van hoe je jezelf vandaag of in de toekomst ziet. Omschrijf de mens die je wilt zijn.

Het avondritueel

4 Je goede daad van vandaag (blz. 57)

Zelfs met het kleinste beetje vriendelijkheid kun je een ander al gelukkig maken. Een goede daad geeft je een geluksgevoel.

5 Ruimte voor verbetering (blz. 58)

Je wilt voortdurend blijven groeien en je ontwikkelen. Wat heb je vandaag geleerd? Is er nog ruimte voor verbetering?

6 De geluismomenten van vandaag (blz. 60)

Elke dag heeft zijn momentjes van geluk en succes. Ga er onbevangen op af, grijp ze en houd ze vast.

Weekritueel

7 Je vijf vragen van de week (blz. 22)

Dit deel bevat allerlei vragen die je jezelf vast nooit eerder hebt gesteld. Door deze vragen leer je jezelf beter kennen.

8 Je uitdaging van de week (blz. 24)

Hierbij moet je je comfortzone verlaten en iets doen voor anderen of voor jezelf.

Voorbeeld

... hoe je 6-minutenritueel eruit zou kunnen zien

MDWDV Z⑦ 08/09/19

1 Ik ben dankbaar voor...

1. de zonnestralen op mijn huid
2. het lekkere ontbijtje dat ik zo ga klaarmaken
3. mijn geweldige vrienden die mijn leven verrijken

2 Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Ik ga sporten omdat ik me fit en gezond wil voelen
Ik ga een uur aan mijn huidige project werken, zodat ik me productief en zelfbewust voel
Ik ga mediteren zodat ik meer vrede heb met mezelf

3 Positieve affirmatie

Ik bepaal zelf hoe ik me voel en ik besluit dat ik krachtig ben en vol zelfvertrouwen

Citaat van de dag of Uitdaging van de week

4 Mijn goede daad van vandaag

Ik heb de deur opengehouden voor iemand
Ik heb oprecht geglimlacht naar de barista

5 Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Ik ga mijn moeder bellen en vragen hoe het met haar gaat
Ik zal geen koffie meer drinken na 2 uur 's middags

6 Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. Anna zei dat ik een geweldig gevoel voor humor heb
2. Ik heb alle doelen bereikt die ik voor vandaag had gesteld
3. Mijn collega Olivier heeft me een geweldig recept gegeven

De basisprincipes

... de theorie achter dit praktische boek

Dit boek gaat uit van drie basisprincipes: positieve psychologie, gewoonten en zelfreflectie. Het onderzoek op het gebied van positieve psychologie vormt de theoretische basis, maar we gaan ook in op de basisprincipes achter gewoonten en zelfreflectie. Als je die principes goed toepast, kun je bijna alles wat je wilt in het leven bereiken. Sommige van deze dingen weet je misschien al, diep vanbinnen, maar in de dagelijkse drukte van werk, de zorg voor anderen en jezelf vergeet je ze gemakkelijk. De basisprincipes zorgen ervoor dat je de theorie achter de principes begrijpt en dat je ze eigen maakt. Het dagboek biedt de gelegenheid ze van dag tot dag in de praktijk te brengen.

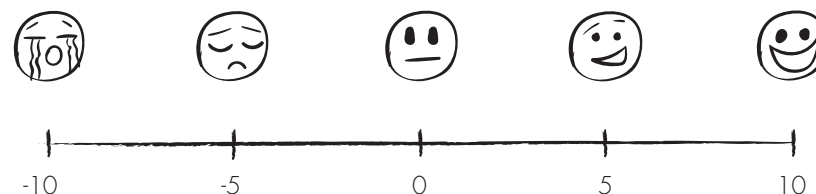
Basisprincipe 1: positieve psychologie

... de wetenschap die mensen gelukkiger maakt

Wat is positieve psychologie? De psychologie heeft zich niet altijd beziggehouden met geluk. Tot eind jaren negentig was het wetenschappelijk onderzoek in de psychologie vooral gericht op de negatieve kanten van het menselijk bestaan. De nadruk lag op de behandeling van psychische aandoeningen en hoe mensen moesten omgaan met lastige zaken zoals depressie en psychische instorting. Een van de belangrijkste redenen hiervoor was dat het wetenschappelijk onderzoek afhankelijk was van overheidsgeld. Na de Tweede Wereldoorlog ging dit geld bijna helemaal naar de behandeling van psychische aandoeningen die waren veroorzaakt door de oorlog. In de vijftig jaar die volgden, veranderde daar weinig aan. Niemand keek naar de mensen die geen last hadden van psychische aandoeningen of ziekten. Mensen die, over het algemeen genomen, best tevreden waren met hun leven; kortom, 'normale' mensen. Nu zou je kunnen denken dat normale mensen dus ongelukkig zijn, maar dat klopt niet. De cijfers spreken voor zich. Op basis van 146 verschillende onderzoeken werden in totaal 188.000 volwassenen (onder wie 18.000 studenten) uit zestien landen ondervraagd. De meesten omschreven zichzelf als 'tamelijk gelukkig'.¹⁶ Zoals altijd bevestigen de uitzonderingen de regel: in perioden van oorlog of politieke onderdrukking, zoals de apartheid in Zuid-Afrika of genocide in Cambodja, is het beeld anders, maar als je vandaag de dag over straat loopt, mag je er gerust van uitgaan dat de meeste mensen gelukkig zijn, niet ongelukkig. Dezelfde onderzoeken hebben aangetoond dat het geluk gelijkmatig verdeeld is over verschillende leeftijdsgroepen, geslacht, inkomensgroepen en landen.

Hoe maak je mensen gelukkiger?

Wat maakt het leven de moeite waard? Wat zorgt ervoor dat mensen zich prettig voelen en hoe kunnen ze een fijn leven creëren? Hoe kun je mensen gelukkiger maken en meer voldaan, zonder dat je steeds fouten en tekortkomingen moet herstellen? Als je het subjectieve welzijn van een mens een cijfer moest geven op een schaal van -10 (diepe ellende) tot +10 (superblij), dan is de belangrijkste vraag binnen de positieve psychologie: Hoe kun je het welzijn van iemand optrekken van 1 naar 4 of van 5 naar 8, in plaats van het met veel moeite omhoog sleuren van -8 naar -3 of van -2 naar 0?



De vraag is dus hoe je bloemen die al gedijen beter kunt laten bloeien, niet hoe je kwijnende bloemen tot leven kunt wekken. Positieve psychologie onderzoekt het menselijk welzijn; wat er nodig is voor een goed en betekenisvol leven.

Het goede leven moeten we even apart uitleggen

Vroeger dacht men dat als iemand van -5 naar 0 ging, die persoon dan gelukkig was. Uit onderzoek blijkt dat dit een denkfout is. Intuïtief weten we ook wel dat het niet klopt. Dat iemand niet langer depressief is, wil niet zeggen dat hij 's ochtends vrolijk en enthousiast uit bed springt, klaar voor een nieuwe dag. Als iemand van iets genezen is, leidt dat niet automatisch tot een gelukkig leven. Anders gezegd: een nul op de schaal verschilt wezenlijk van alles boven nul. We moeten eerst uitzoeken wat een goed leven inhoudt en het apart uitleggen. We kunnen de theorie van de traditionele (op het negatieve gerichte) psychologie niet gewoon omdraaien. Positieve psychologie richt zich daarom niet op ziekten en aandoeningen. Het onderzoek is er vooral op gericht hoe het welzijn van mensen duurzaam en langdurig in stand kan worden gehouden.

De tijd is eindelijk rijp voor een wetenschap die positieve emoties wil leren begrijpen, kracht en deugdzaamheid wil opbouwen, en die een wegwijzer wil bieden naar wat Aristoteles het 'goede leven' noemde.

MARTIN SELIGMAN

Iedereen kan de oplossing vinden van het geluksvraagstuk!

Positieve psychologie staat en valt met de betrouwbaarheid van de wetenschappelijke resultaten waarop het is gebaseerd. Tot nu toe zijn die resultaten behoorlijk indrukwekkend. Hoewel voor bijna elke wetenschappelijke theorie wel een tegenargument te bedenken is, zijn er geen wetenschappelijk bewezen tegenargumenten gevonden voor de belangrijkste boodschappen van positieve psychologie. Positieve psychologie heeft de volgende punten aangetoond:

1. Dankbaarheid is van fundamenteel belang voor iemands welzijn.
2. Een rijk leven is belangrijker dan rijkdom; materiële zaken zoals maatschappelijke status of geld spelen geen doorslaggevende rol bij persoonlijk geluk.
3. De relaties die iemand heeft zijn van fundamenteel belang voor zijn subjectieve gevoel van welzijn.
4. Geluk kun je leren. Je kunt gelukkig worden; het is geen kwestie van het lot of voor- of tegenspoed.

Dit dagboek is geen roze bril

Het doel van dit *6 minuten dagboek* is je de gewoonte aanleren om je te richten op de dingen die je blij maken. Daarnaast kun je er met behulp van dit boek ook achter komen wat die dingen zijn. Het is niet de bedoeling dat je het leven door een roze bril gaat bekijken of dat je negatieve gevoelens onderdrukt of ontkent. Het is wel de bedoeling dat je een wat optimistischer kijk op het leven ontwikkelt. Overal een lintje om binden en doen alsof het leven bestaat uit eenhoorns en regenbogen is niet vol te houden. Tegen alles in positief denken is nooit een goede aanpak. Het avondritueel uit het dagboek bevat daarom ook een deel waarin wordt uitgelegd hoe je jezelf kunt verbeteren.

Verdriet is een van de vibraties die bewijzen dat we bestaan.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Het gaat erom dat je je richt op mogelijkheden, niet op de hindernissen. Een flinke portie optimisme geeft je hoop, en een beetje pessimisme voorkomt overdreven zelfvoldaanheid. Realisme helpt je een onderscheid te maken tussen de dingen die je kunt beïnvloeden en de dingen waar je geen controle over hebt.

Omarm je verdriet, dan waardeer je je geluk des te meer

Je leven wordt niet zozeer bepaald door wat het leven je brengt als wel door de houding waarmee je het leven tegemoet treedt; niet zozeer door wat je overkomt als wel door hoe je naar de dingen kijkt die je overkomen.

KAHLIL GIBRAN

Ken jij mensen die altijd maar dolgelukkig lijken, ongeacht de situatie of de omstandigheden? De kans is groot dat die persoon zich vanbinnen heel anders voelt dan hij aan de buitenkant laat merken. Als je negatieve emoties ontkent, worden ze nog negatiever en houden ze bovendien langer aan.¹⁷

Moed is weerstand bieden aan angst en angst overwinnen, niet de afwezigheid van angst.

MARK TWAIN

Onze moderne maatschappij wordt gekenmerkt door een consumptiecultuur en sociale media die vooral lijken te draaien om: 'Ik ben zo gelukkig, ik ben verliefd, ik ben sexy!', 'Ik ben bijzonder en uniek omdat ik iets anders doe dan anderen!' of 'Hé! Kijk mij eens! Mijn leven is veel cooler dan dat van jou!' Er is inmiddels een hele generatie opgegroeid met de gedachte dat negatieve emoties zoals angst, bezorgdheid, verdriet, schuld, enz., verkeerd zijn. Het punt is alleen dat we de positieve gevoelens niet kunnen ervaren zonder negatieve gevoelens. Er is geen yang zonder yin, geen moed zonder angst, geen licht zonder donker, geen leven zonder dood, geen ontspanning zonder spanning, geen blijdschap zonder verdriet. Negatieve gevoelens zijn in zekere zin een absolute randvoorwaarde om geluk te kunnen voelen en in dat opzicht zelfs gezond.

Hoe eerder je accepteert dat je verdriet en pijn niet volledig kunt vermijden, hoe eerder je stopt met je geluk ontlopen. Je kunt geen eeuwig perfect geluk maken, maar het wel zo groot mogelijk maken. Je kunt geen perfect leven leiden, maar wel een goed leven. Het *6 minuten dagboek* bezorgt je geen puur geluksgevoel, maar als je het gebruikt zoals het is bedoeld, zul je gelukkiger zijn dan ooit. Je zult jezelf beter kennen, meer van jezelf houden en dichter bij je doelen komen.

“

De mens zou niet kunnen leven als hij volledig ongevoelig was voor droefheid.

ÉMILE DURKHEIM



Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Positieve affirmatie

Je uitdaging van de week

Schrijf een e-mail aan jezelf in de toekomst die je ontvangt wanneer je eerste 6 minuten dagboek vol is (over ongeveer 6 maanden). Beschrijf waar je jezelf dan ziet en hoe je leven er dan uitziet. Je kunt zo'n e-mail voor de toekomst bijvoorbeeld schrijven op futureme.org of whensend.com.



Mijn goede daad van vandaag

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____



Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Positieve affirmatie

“

***De beste manier om de toekomst te voorspellen
is om hem zelf te maken.***

ABRAHAM LINCOLN

”



Mijn goede daad van vandaag

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____



Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Positieve affirmatie

“

*Zij die overdag dromen zijn zich van veel meer dingen
bewust dan de mensen die alleen 's nachts dromen.*

EDGAR ALLAN POE

”



Mijn goede daad van vandaag

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____



Ik ben dankbaar voor...

1. _____
2. _____
3. _____

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

Positieve affirmatie

“

*Het leven is belangrijk in het leven,
niet het resultaat.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

”



Mijn goede daad van vandaag

Wat ik aan mezelf kan verbeteren

Leuke dingen die ik heb meegemaakt

1. _____
2. _____
3. _____

WEEKVRAGEN

Wat zijn op dit moment de drie belangrijkste zaken in je leven? Waar wil je echt je tijd en energie in steken? (Als je de dingen die je echt belangrijk vindt bij elkaar wilt zetten, kun je daarvoor de lege bladzijden achter in dit boek gebruiken.)

In welk opzicht besteed je te veel tijd aan dingen die je niet belangrijk vindt en hoe kun je ervoor zorgen dat je er minder tijd aan besteedt? Maak een Niet-Doen-Lijst zodat je je meer bewust wordt van de dingen die je belangrijk vindt (ook hiervoor kun je weer de bladzijden achter in het boek gebruiken).

Waar maak je je te veel zorgen over? Is dat over vijf jaar nog relevant?
Is het over vijf weken nog relevant? Of over vijf dagen?

Wat is volgens jou de eerste indruk die mensen van je hebben?

Vind je dat je iets moet bereiken om iets waard te zijn?
Waarom is dat zo?

WEEKAANTEKENINGEN

[illegible]