

DAGBOEK VOOR  
KL\*TE  
DAGEN



DELTA $\Delta$ S

# INLEIDING

Heb je al té vaak gehoord dat je even diep in en uit moet ademen om te kalmeren? Ben je het zat dat mensen je adviseren om te blijven lachen terwijl je gestrest bent? Heb je zin om het uit te schreeuwen als je jezelf dwingt om een mindful en dankbaar zonnetje in huis te zijn?

Zo ja, welkom! Dit boek is dé plek waar je met je woede terecht kan. Het begrijpt dat diep ademhalen soms gewoon niet genoeg is. De kleine, dagelijkse ergernissen hebben de neiging om zich op te stapelen en als dat gebeurt – als je bloed lijkt te koken en je niet veel meer nodig hebt om te ontploffen – dan is het enige wat helpt een degelijke, ouderwetse tirade.

Gebruik de opdrachten op de volgende bladzijden om je dagelijkse boosheid af te reageren op een gezonde en gegarandeerd bevredigende manier. Tegen de tijd dat je klaar bent met dit boek, mag het gehavend zijn, een beetje kapot, of zelfs volledig aan flarden – je zal je zoveel beter voelen.

Dus waar wacht je nog op? Pak je pen en kom maar op met die woede!

WOEDE IS  
**FANTASTISCH.**

ZE GEEFT JE DE KRACHT  
OM DOOR TE GAAN.



TERRY PRATCHETT

# KIES VOOR WOEDE

Het doel van dit boek is dat je jezelf toestaat om de woede te voelen die je normaal gesproken zou proberen te onderdrukken. Bijvoorbeeld je verbolgenheid over een afgrijselijke treinrit die je dag heeft verpest. Of de razernij die je voelt als je te laat komt omdat je niet voorbij een groep tergend langzame fietsers kon komen.

Dit zijn klassieke voorbeelden van situaties die dagelijks woede kunnen oproepen. Die piepkleine, irritante dingetjes die zich opstapelen en aan je humeur knagen. Het lijkt soms vreemd om je op te winden over dit soort kleinigheden terwijl er veel ergere problemen zijn, of niet?

Het is waar: er zijn *absoluut* ergere problemen dan langzame fietsers die je niet kan inhalen omdat ze met z'n drieën naast elkaar fietsen terwijl je haast hebt. Maar je kan er niet omheen dat dit gebeurt en dat jij, op *dat moment*, het gevoel hebt dat je gek wordt van frustratie. Natuurlijk doet jouw ergernis er (waarschijnlijk) niet toe voor de rest van de wereld. Toch zorgt de gebeurtenis ervoor dat jij **HEEL NIJDIG** bent.

Dus vergeet het feit dat jouw woede onbeduidend is. **WAT DOET DAT ERTOE?** Ga je niet stilletjes zitten opvreten, maar neem tien minuten de tijd en **kies voor je woede**. Geef je gevoelens lucht zodat je daarna rustig verder kan met je dag.

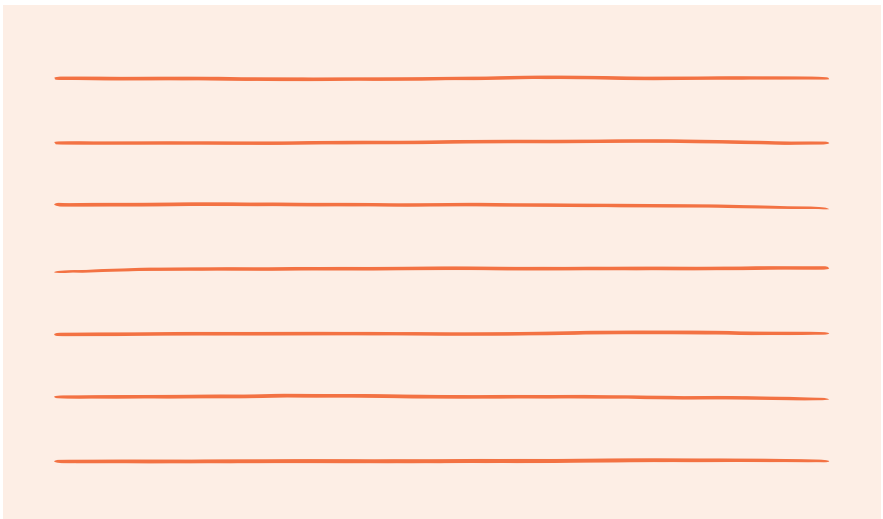


Beschrijf hieronder de laatste keer dat je echt kwaad was – hoe onbenulliger de situatie, hoe beter.



A light orange rectangular area containing eight horizontal orange lines, intended for writing a response to the prompt above.

Schrijf nu op waarom het volkomen terecht was wat je voelde.



A light orange rectangular area containing eight horizontal orange lines, intended for writing a response to the prompt above.

Vandaag  
kies ik voor  
~~geluk~~

**REALITEIT**








**IK DWAAL ROND  
EN HAAT ALLES  
WAT IK AANSCHOUW.**

**LORD BYRON**

# TOORN-TABEL



Hier is nog een opwarmertje. Bekijk de beschreven situaties en geef aan hoe irritant je ze vindt op een schaal van een tot en met vijf. Hier is 1 'Doet me niet zoveel' en 5 'Hierdoor wil ik alles wat los ligt zo ver mogelijk wegkeilen'.

SCORE	1	2	3	4	5
Als de zelfscanner de barcode op je item niet herkent					
Mensen die de lege wc-rol niet vervangen					
Stemherkenning die je stem niet herkent					
Mensen die het pad blokkeren in een winkel of op de stoep					
Als je een product googelt en het vervolgens een maand lang verschijnt in de reclames					
Gekraak en geritsel in de bioscoop					
Onmogelijk te openen verpakkingen					