



# Inhoudsopgave

INLEIDING	6		
Het stemmingsdagboek	6		
De voordelen van moodjournals	8		
Materialen	12		
De begrippen	16		
Moodtrackers maken	18		
Moodtrackers stap voor stap	19		
		IDEEËN VOOR MOODTRACKERS	21
		Cirkelvormige trackers	22
		Moodtrackers met pijltjes	26
		1001 nacht	30
		Trackers van letters	36



STRUCTUREN  
*Emoties*



IDEEËN VOOR HABITTRACKERS	41
De opsomming	42
In de rondte	44
De tabel	46
De maandlijst	48

IDEEËN VOOR ANDERE TRACKERS	53
Tracker voor mooie momenten	55
Dankbaarheidstracker	56
Slaaptracker	58
Boektracker	61

EEN ANDERE WEEKAGENDA	63
De basis	64
Boerendeuren	68

VOORBEELDEN	74
-------------	----

COLOFON	112
---------	-----



# Serie Tracker

TITEL

RATING

1.	white collar	●●●●●
2.	Stephen black	●●●●●
3.	Riverdale	●●●●●
4.	Pretty Little Liars	●●●●●
5.	Gilmore Girls	●●●●●
6.	Client List	●●●●●
7.	Swits	●●●●●
8.	Jessica Jones	●●●●●
9.	Black Mirror	●●●●●
10.		●●●●●
11.		●●●●●
12.		●●●●●



# Ideën voor moodtrackers

---

Beschouw jouw gevoelsdagboek als een stemmingsbarometer. Iedereen die te maken heeft met stemmingswisselingen of stemmingsverstoringen, weet hoe vluchtig die kunnen zijn. Je denkt dat je een zekere stabiliteit hebt bereikt en dan word je door iets helemaal uit je evenwicht gebracht en vervalt je in oude patronen. De moodtrackers kunnen je helpen om zulke patronen aan het licht te brengen.

Of de moodtrackers pragmatisch simpel of kleurrijk en opvallend worden vormgegeven, ligt natuurlijk helemaal aan je eigen smaak en aan de tijd die je eraan kan en wilt besteden. Oefen geen druk op jezelf uit als je op sociale media echt prachtige trackers ziet waaraan die van jou misschien (nog) niet kunnen tippen. Vergeet niet wat het doel ervan is en let niet op het uiterlijk, maar neem liever de tijd om de moodtrackers in te vullen en te analyseren. Echt mooie schilderijen en tekeningen komen later wel als je daar plezier aan gaat beleven en je thuis gaat voelen in het systeem.

Laat je inspireren door de voorbeelden van moodtrackers op de volgende bladzijden en ontwikkel van daaruit je eigen trackers.



# Cirkelvormige Trackers

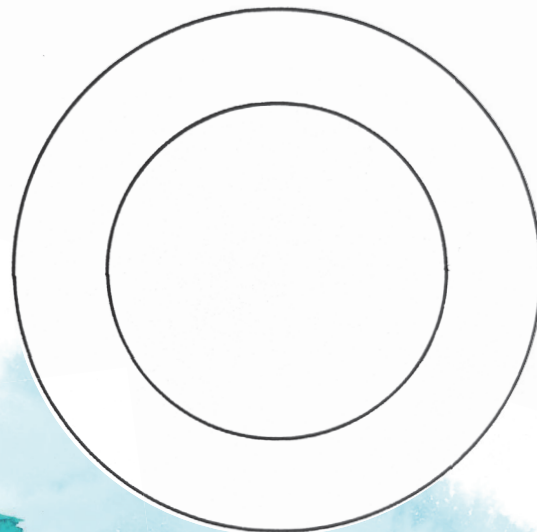
Nieuwe maand... nieuwe moodtracker. Elke dag biedt ons de kans de oorzaken van stress te onderkennen, te analyseren, te filteren en te minimaliseren. Daarmee wordt een leerproces gestart om evenwichtiger te worden. Het doel is om op een gegeven moment bijtijds te reageren en het helemaal niet meer tot slechte gevoelens te laten komen. Daarbij kan de tracker door de visualisering helpen.

## MATERIAAL

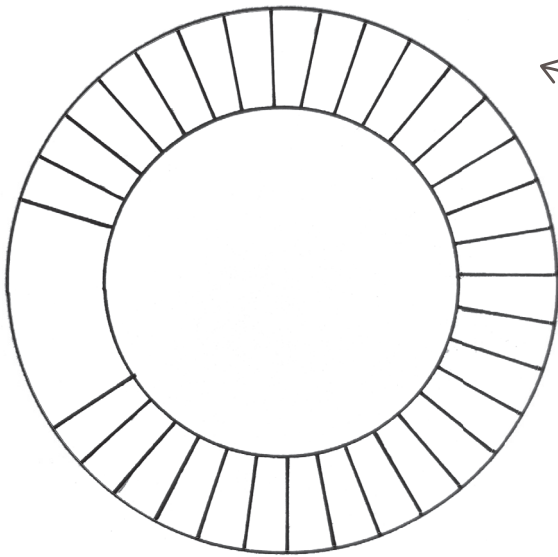
- ◆ Passer of cirkelsjabloon
- ◆ Zwarte fineliner, 0,5 mm lijndikte
- ◆ Zwarte brushpen, dun
- ◆ Liniaal of geodriehoek
- ◆ Potlood
- ◆ Vlakgom
- ◆ Stiften in diverse kleuren

Voorbeeld bladzijde 76

1. Teken twee cirkels op het midden van de bladzijde waarbij je de diameter van de cirkels aan het formaat van jouw journal aanpast. Houd ruimte vrij voor de legenda en een titel. Teken de cirkels eerst met de passer en trek ze daarna met een fineliner na. In plaats van een passer kan je ook twee bekers of glazen van verschillende grootte met de pen natrekken of een cirkelsjabloon gebruiken als je dat hebt.

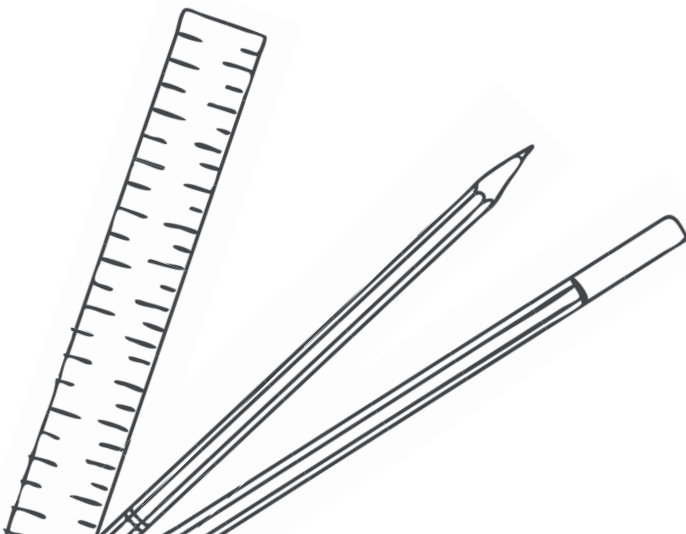
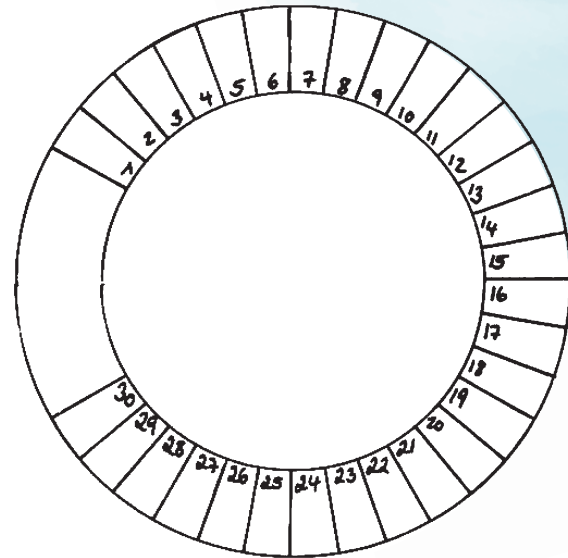


I N H E T  
H I E R E N N U



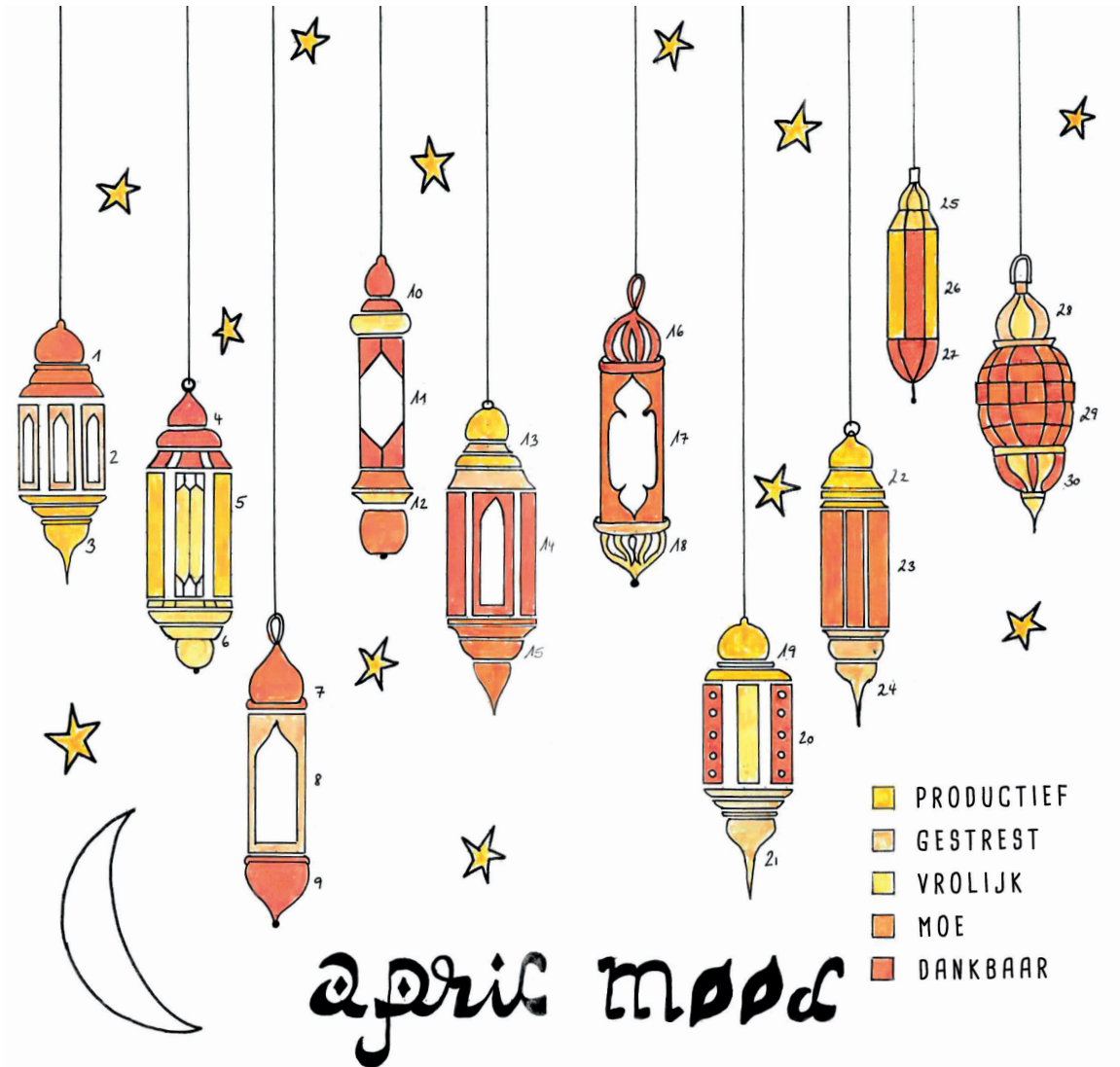
2. Teken nu de dagindeling. Het aantal velden moet overeenkomen met het aantal dagen van de betreffende maand. Zet de lijntjes ook nu eerst met potlood. Je kan echter ook direct met de fineliner aan de slag gaan als je al wat ervaring hebt. De indeling lukt het best met behulp van een geodriehoek. Leg die in het midden van de cirkels op het nulpunt en zet bijvoorbeeld om de 5° een punt. Verbind daarna het midden (het nulpunt) en de punten met een potlood en trek alleen het deel dat de tracker vormt met de fineliner na.

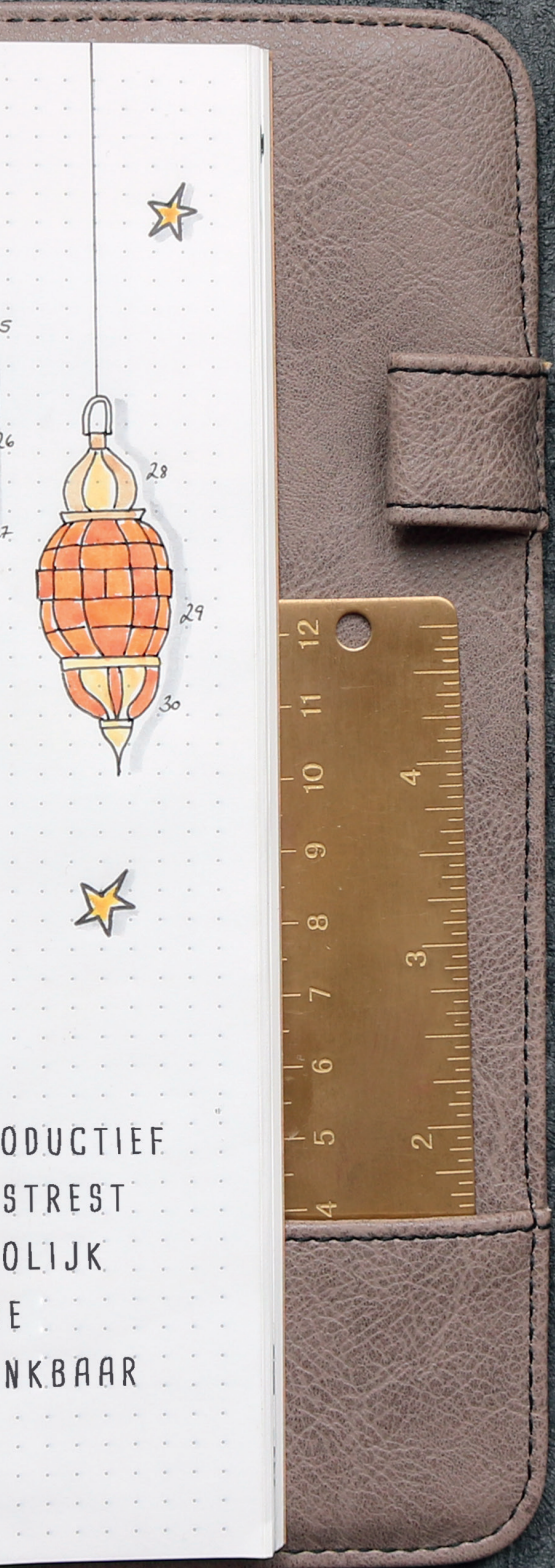
3. Nummer nu nog de velden opeenvolgend en de tracker is in principe al af.



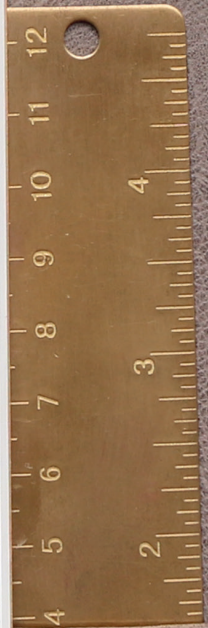
4. Zet de legenda onder de cirkel. Gebruik eenvoudige kleurige smileys om jouw gevoelens te tracken. Ik heb in mijn voorbeeld dezelfde kleur, maar dan wel in verschillende tinten toegepast.

6. Vervolgens wordt met een opvallend lettertype de titel van de moodtracker geschreven. Ik heb die in dit geval eronder gezet, omdat de lampen aan de bovenkant van het blad zijn opgehangen.





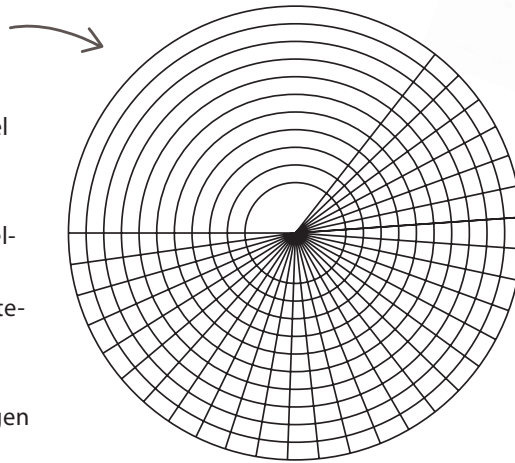
PRODUCTIEF  
STREST  
LIJK  
E  
NKBAAR



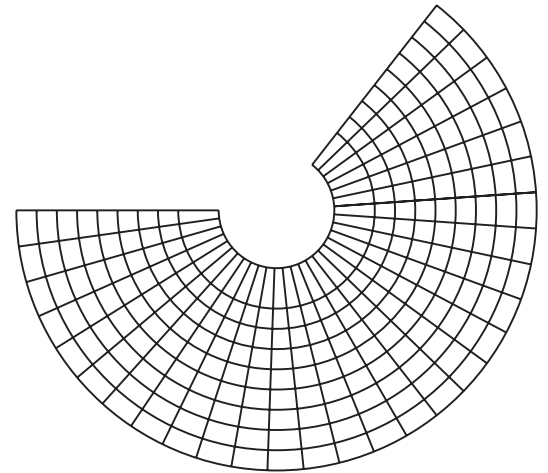
MADE IN



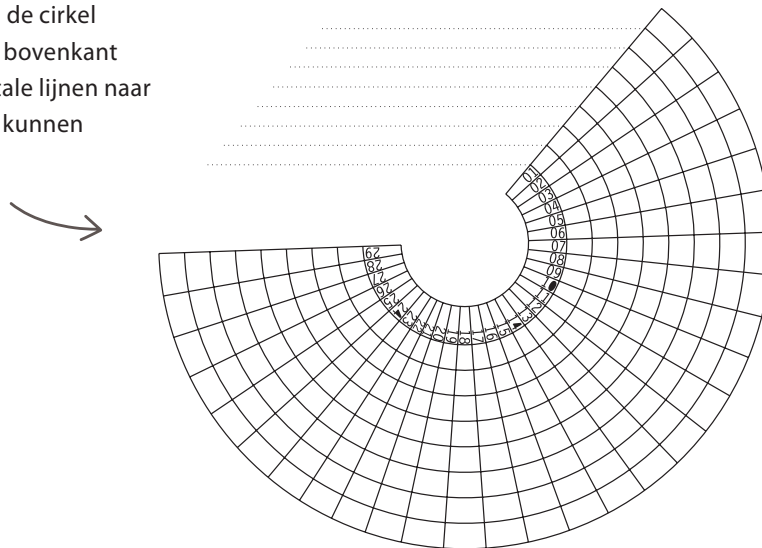
2. Begin door aan de linkerkant van de cirkel met potlood een horizontale lijn te trekken van het middelpunt tot de buitenste cirkel. Dit herhaal je – tegen de klok in – ongeveer elke 8° en net zo vaak als de maandagen heeft.



3. Trek nu alle lijnen die voor de tracker relevant zijn na met een zwarte fineliner (3 mm). Oriënteer je daarbij op de afbeelding. Pas op: de tweede cirkel van binnen wordt niet nagetrokken. Om de velden voor de datums groter te maken, worden hier twee velden gecombineerd.



4. In de velden in het midden van de cirkel schrijf je nu de datums. Aan de bovenkant van de cirkels teken je horizontale lijnen naar links om daar de gewoontes te kunnen noteren.





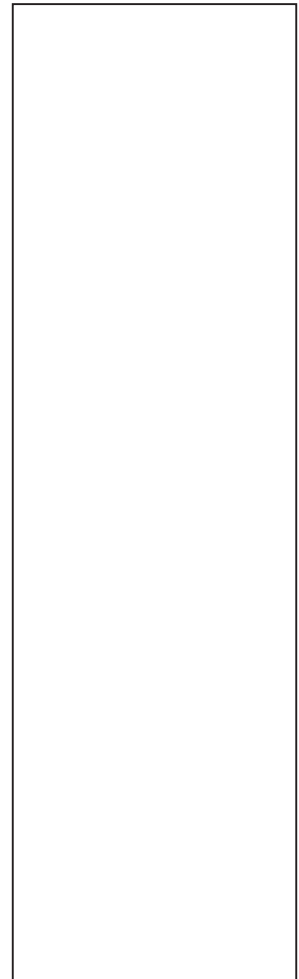
# De tabel

## MATERIAAL

- ◆ Zwarte fineliners, 0,1 mm en 0,5 mm lijndikte
- ◆ Liniaal
- ◆ Potlood
- ◆ Vlaggom

Voorbeeld bladzijde 79

1. Leg het notitieboek dwars neer. Teken met een fineliner (0,5 mm) zoveel mogelijk rechts een rechthoek die 15,5 cm (voor 31 dagen), 15 cm (voor 30 dagen) of 14 cm (voor 28 dagen) breed en 4,5 cm hoog is. Daarvoor kan je het best een liniaal gebruiken.





## De maandlijst

De maandlijst gebruik je in samenhang met een moodtracker. Het beste kan je ze samen op een dubbele bladzijde zetten. Als je jouw tracker snel bij de hand hebt, vul je die ook sneller in. En het leuke bij journaling is ook weer dat we alles precies zo op kunnen zetten, als we zelf het beste vinden!

Bij de combinatie van maandlijst en moodtracker kan je in één oogopslag zien welke gebeurtenissen of handelingen met welke stemmingen en gevoelens samenhangen. Dat maakt het gemakkelijker om te bedenken wat je misschien zou kunnen veranderen om je evenwichtiger en gelukkiger te voelen. Wat vind je leuk en geeft je een goed humeur? Waarvan krijg je eerder een slecht humeur? Wat brengt je totaal van je stuk en wat schenkt je dagelijks rust? Dat kan je allemaal prachtig uitzoeken.

### MATERIAAL

- ◆ Zwarte fineliner, 0,5 mm lijndikte
- ◆ Linaal
- ◆ Potlood
- ◆ Vlaggom

Voorbeeld bladzijde 77

1. Teken een rechthoek met een lengte van 5 mm per dag, dus 15 cm lang voor dertig dagen of 15,5 cm voor 31 dagen. De breedte is ongeveer 1 cm. Verdeel de rechthoek doormidden met een verticale lijn.





2. Schrijf in de linkerkolom de datums en in de rechter de eerste letters van de bijpassende dagen van de week. Je kan het ook omdraaien, als je dat liever hebt.

1	O
2	F
3	S
4	S
5	M
6	O
7	M
8	D
9	F
10	S
11	S
12	M
13	O
14	M
15	O
16	F
17	S
18	S
19	M
20	O
21	M
22	O
23	F
24	S
25	S
26	M
27	O
28	M
29	O
30	F

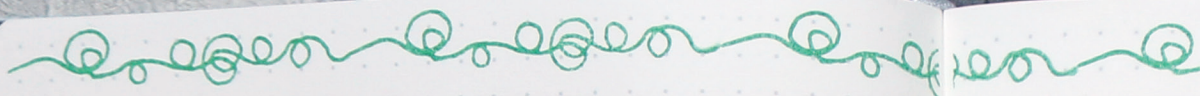
3. Geef de maandlijst een mooi vormgegeven titel.

maandoverzicht

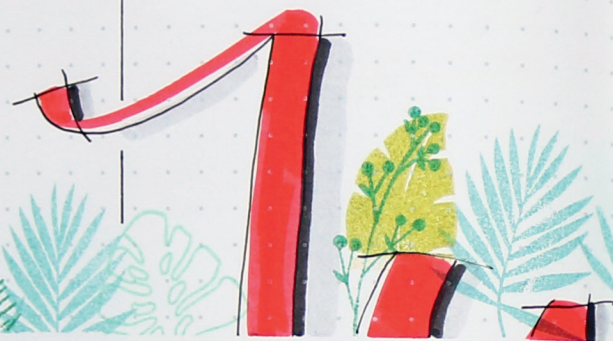


4. Nu kan je links en rechts van elke datum met lijntjes of pijlen gebeurtenissen, afspraken en voorvallen noteren. Zo kan je deze direct met de gevoelswaarde op de tegenoverliggende bladzijde vergelijken en evalueren.

		1	D	MOOIE MIDDAG
WINKELN		2	V	OVERUREN
		3	Z	
FILE EN IJSSALON		4	Z	AFSPRAAK TANDARTS
		5	M	
WERKSTRESS		6	D	ZONNESCHIJN
		7	W	
		8	D	
		9	V	
		10	Z	
		11	Z	
		12	M	
		13	D	
		14	W	
		15	D	
		16	V	
		17	Z	
		18	Z	
		19	M	
		20	D	
		21	W	
		22	D	
		23	V	
		24	Z	
		25	Z	
		26	M	
		27	D	
		28	W	
		29	D	
		30	V	



Voetbaltoernooi



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19

Uitstap

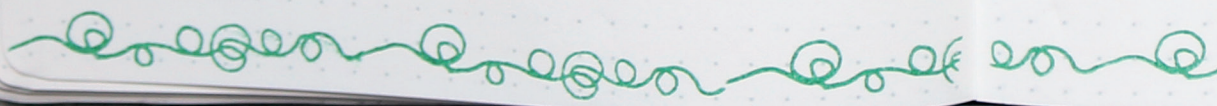


Lisa jarig 7

Middag kletsen



10.00 tandar



...je kleuterschool



20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

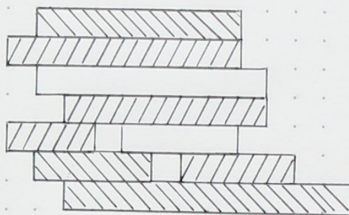


arts Leon jarig

# Slaap TRACKER

17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30



GOED GESLAPEN



SLECHT GESLAPEN



BOZE DROOM



# Slaap TRACKER

## Ideeën voor andere trackers

We haasten ons van afspraak naar afspraak, werken to-do lijsten af en zijn druk bezig met onze projecten. Voordat we het in de gaten hebben zijn we een maand, een jaar of tien jaar verder. Velen van ons hebben het idee dat het leven aan hen voorbijtrekt.

Maar hoe staat het eigenlijk met jou? Jij bent jouw belangrijkste project!  
Zorg dat je tijd vrijmaakt voor de echt belangrijke dingen waar je graag aan terugdenkt.  
En zorg voor een gezonde acht uur slaap om fris aan de dag te beginnen.

Moodtrackers zijn ideaal om tot je te laten doordringen hoeveel tijd je echt aan jezelf en aan jouw behoeften en lievelingsbezigheden besteedt. Daag jezelf een keer uit om een maand lang elke dag iets te doen wat je leuk vindt en kijk daar aan het eind van de maand op terug. Hoe is het je vergaan?

De trackers in dit hoofdstuk zouden je moeten inspireren om jezelf niet te vergeten bij je dagelijkse bezigheden. Hier vind je vier ideeën voor verschillende trackers die je trouwens heel eenvoudig aan je eigen levensomstandigheden kan aanpassen.

dankbaar

MOOIE  
Tijmenten