

TIMELINE JOURNAL

LEIDRAAD



tortel 
timelines®



Het *Timeline journal* is een spiksplinternieuw product. En om dat te perfectioneren vroegen we een testpanel aan de slag te gaan met een proefversie. Tien journalexperts probeerden het *Timeline journal* uit, maakten mooie creaties en gaven hun eerlijke mening. Benieuwd naar hun bevindingen? Deze *Leidraad* is voorzien van illustraties en quotes, gedeeltelijk van hun hand.



'Het leven kan slechts achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd.'

Søren Kierkegaard

Inhoud

Inleiding	4
Het <i>Timeline journal</i>	7
Voor wie?	7
De kracht van een tijdlijn	8
Perspectief	8
Voordelen	9
Hoe kun je de tijdlijn inzetten?	10
Je persoonlijke levensverhaal	10
Jouw lijntje met je (groot)ouders	11
Bijzondere perioden	12
Reisdagboek	13
Loopbaan en coaching	14
Planner	15
Autobiografie	16
Aan de slag	17
Om klaar te leggen	17
Je doel bepalen	18
Tijdsindeling	18
Rekenhulp	19
Brainstorm	20
Stijl	21
Hoe creëer je structuur?	22
Legenda / key	22
Je tijdlijn	23
Datum & periode	24
Hechtsymbolen	24
Opsommingen	24
Plaatsaanduidingen	25
Foto's en ander beeld	25
Elementen	26
Accolades	26
Pijlen	26
Kaders	27
Arceringen	27
Trackers & logs	28
Ideëen	28
Inzicht	29
Gebruik van iconen	30
Moodtracker	31
Levenslooptijdlijn	32
Dagboektijdlijn	34
Babytijdlijn	36
Reistijdlijn	38
Verhuistijdlijn	40
Plannertijdlijn	42
Schooltijdlijn	44
Over Tortel Timelines	47

Inleiding

Met een gezin en drukke baan is er altijd wat te doen en te **beleven**. Ik heb het één nog maar net het hoofd geboden of het ander dient zich al aan; de tijd glipt gewoon door mijn vingers ... En of het nou om fijne en **inspirerende** momenten gaat, of om een zware periode, ik moet af en toe echt even tot **stilstand** komen en orde aanbrengen in mijn ervaringen. Al schrijvend vind ik **ontspanning** en inzicht in mijn gedachten en gevoelens.

‘Mijn grootste inzichten ontstonden door gebeurtenissen een plek te geven in de tijd. Ineens werden context en samenhang zichtbaar; intensiteit en tussenruimte, oorzaak en gevolg.’

In zo’n periode waarin alles samen leek te komen en ik óók nog een appeltje te schillen had met het **verleden**, kocht ik een dikke rol papier. Ik tekende er een **lijn** op en zette alles wat ik beleefd had in mijn leven in chronologische volgorde op de tijdlijn. Alleen al het bezig zijn met mijn verhalen bracht **ruimte** en **rust**. Hoe meer ik wist te plaatsen in de tijd, hoe stiller het werd in mijn hoofd. Maar tot mijn verbazing bracht het werken met **chronologie** mij zoveel meer dan alleen maar overzicht.

De tijdlijn wierp een **nieuw licht** op mijn ontwikkeling, ik leerde mezelf veel beter kennen. Losse ervaringen bleken **stapstenen** in een groter geheel. Ik zag ineens lange lijnen, de episodes in mijn leven. Samenhang en groei werden zichtbaar en de **thema’s** die centraal staan voor mij. Zo ontstond er een diepe waardering voor mijn pad. Glansrijke momenten én donkere dagen behoren tot mijn schatkist aan **levenservaring**. Dat geeft mij vertrouwen, het maakt dat ik helemaal aanwezig kan zijn in het nu en dat ik weet waar ik heen wil.

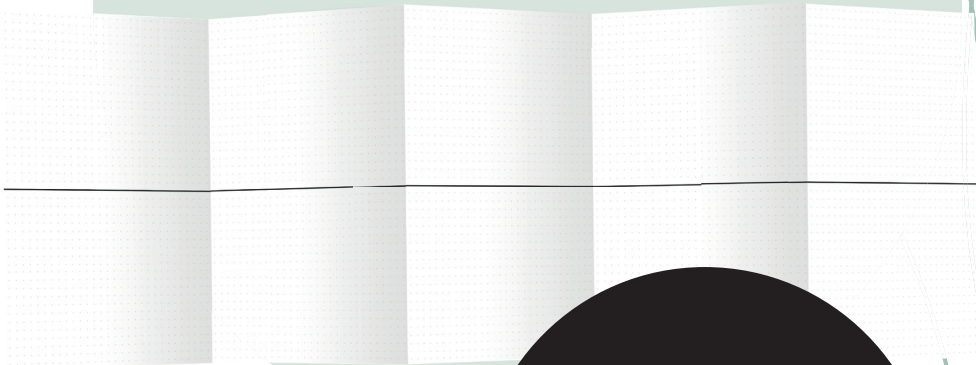
Werken met een tijdlijn is **onverwacht krachtig** en die werkwijze deel ik graag. Daarom ontwikkelde ik het *Timeline journal*, waarin gebeurtenissen een plek vinden in de tijd. Breng **lijn** aan in jouw unieke verhaal en vind een heel nieuw perspectief. Om te ontspannen en te reflecteren. Om zaken te **ordenen** of om inspiratie te vinden. Zo ontstaat een kostbaar, persoonlijk document om te bewaren en misschien te delen.

Christa Smits

tortel
timelines®







‘Als je overzicht hebt op papier, heb je vanzelf ook overzicht in je hoofd. Soms helpt het als je de bladzijde niet hoeft om te slaan om verder te gaan of terug te kijken.’
Patsy van de Wiele

Het *Timeline journal*

De kracht zit in de eenvoud: het *Timeline journal* is een mooi **uitvouwbaar** notitieboek, met daarin een lijn. Dit vormt de basis waar je meteen mee aan de slag kunt: met **woorden** en **teksten**, maar ook met handletters, doodles of tekeningen. Uitgebreid en gedetailleerd, of in grote lijnen. Deze nieuwe werkwijze, waarin je visueel maakt hoe **gebeurtenissen** zich verhouden tot tijd, helpt je om overzicht te creëren en nieuwe verbanden te zien. De volgende stap voor liefhebbers van het bullet journal, het dagboek of biografisch schrijven.

VOOR WIE?

Het *Timeline journal* is geschikt voor iedereen die op creatieve wijze **structuur** wil aanbrengen en uit wil zoomen. Hoe meer je met je *Timeline journal* bezig bent, hoe meer je eruit haalt. Je pakt het erbij om nog eens terug te kijken en vanuit een helicopterview een **nieuw perspectief** te vinden. Of juist om zicht te houden op tijd, tijdens een project, verhuizing of studie.



Leporello was de knecht van Don Giovanni, uit de gelijknamige opera van Mozart uit 1787. Hij hield voor zijn meester een lijst van minnaressen bij. Dat waren er nogal wat; Leporello gebruikte voor zijn administratie een harmonicaboek, omdat zo op toneel mooi zichtbaar werd hoe lang de lijst wel was. Deze drukvorm draagt daarom nog steeds zijn naam: de leporello.

Bovendien biedt jouw uitgewerkte tijdlijn kans tot het voeren van **betekenisvolle** gesprekken, met je familie, vrienden, partner of coach. Zet je *Timeline journal* in zoals het bij jou past. Misschien ben jij iemand die:

- **creatief** bezig wil zijn met een (auto-biografische) verhaal, houdt van schrijven, visualiseren en analyseren
- **vragen** heeft over zijn of haar loopbaan en talentontwikkeling
- lijn wil brengen in zijn of haar leven, tijd wil nemen voor **reflectie** en zingevingsvragen of aan de slag wil met de verwerking van emoties
- graag zaken **ordent** en die netjes en aantrekkelijk vastlegt
- mooie **gesprekken** wil voeren met zijn of haar (groot)ouders of familie verhalen wil doorgeven aan latere generaties

EEN LEPORELLO?

Het *Timeline journal* is een bijzonder format: het is een leporello. Een prachtige naam voor een boek dat zigzag is gevouwen. Je kunt in de leporello werken als in een normaal notitieboek, maar je kunt het ook gedeeltelijk of helemaal uitvouwen. Zo ontstaat een visuele weergave over een langere periode.

De kracht van een tijdlijn

In het leven buitelen de ervaringen bijna over elkaar heen en de **to-do-lijstjes** vullen zich als vanzelf. Schermtijd snoept heel wat uurtjes van onze dag af en we vergeten haast dat ook onze geest tot **rust** moet komen en onze emoties **aandacht** verdienen. Je *Timeline journal* brengt gelegenheid om stil te staan, **achterom** of **vooruit** te kijken en in het nu te reflecteren op de lijn die zichtbaar wordt. Een heerlijke manier om op verhaal te komen.

PERSPECTIEF

Veel mensen gebruiken een agenda of bullet journal, bijvoorbeeld voor een weekplanning, het maken van een jaaroverzicht of om projecten te **structureren**. Of ze hanteren een dagboek om ervaringen en herinneringen in op

te schrijven. Maar zodra je de bladzijde hebt omgeslagen ben je de **context** kwijt, waardoor het moeilijk is om de lange lijnen te zien. En daarmee mis je de gelegenheid om nieuwe **verbanden** te ontdekken, episodes te onderscheiden en **patronen** bloot te leggen.

Het *Timeline journal* is een format dat **nieuwe kansen** biedt. Het is zo vormgegeven dat je het gedeeltelijk of helemaal uit kunt vouwen, waardoor er een **visuele weergave** over een langere periode ontstaat. Een sabbatical of tussenjaar? Het eerste levensjaar van je kind? Of als je het groots aanpakt: je complete levenslijn? Gebruik je *Timeline journal* en reis door de tijd, totdat alle **puzzelstukjes** op hun plek liggen en jij een nieuw perspectief geboden krijgt.



JE DOEL BEPALEN

Denk eerst na over wat je graag wilt bereiken met je *Timeline journal*. Wordt het jouw externe **harde schijf**, om herinneringen een plek in te geven? Wordt het een **verslag**, bijvoorbeeld van je zwangerschap, waarin je veel foto's en knipsels wilt plakken? Wil je graag **plannen** en **organiseren**? Of wil je ordening aanbrengen in je levenslijn, om uit te zoomen, te **reflecteren**, te leren en de rode draad te ontdekken? Het **doel** van je tijdlijn bepaalt hoe je je *Timeline journal* inricht.

TIJDSINDELING

Baken vervolgens de tijd af: wat is de **periode** waarvoor jij een *Timeline journal* in wilt zetten en op welk **detailniveau** ga je deze vullen? Je zult begrijpen dat een reis van veertien dagen een schat aan informatie biedt op dagelijkse basis. Misschien wil je er alle **activiteiten** in zetten, de **routes** die je gereden hebt, de restaurants waar je gegeten hebt, en foto's of tekeningen van de leukste **bezienswaardigheden** toevoegen. Je kunt dan ook flink wat ruimte innemen voor één dag.

'Het *Timeline journal* daagt mij uit tot creatief denken. Daardoor kom je op nieuwe ideeën. Een manier om mijn weg te volgen en te herinneren.'

Anouk van Iperen

CREATIEF ZIJN
VERBANDEN VERHALEN
ZIEN ERKENNEN
OVERDRAGEN PARKEREN
GEHEUGENRUIMTE **CHRONOLOGIE AANBRENGEN**
VRIJMAKEN **VISUALISEREN**
REFLECTEREN
ZINGEVEN INZICHT
IN- & UITZOOMEN
ONTDEKKEN

Als je het leven van je kind van 0-18 jaar in een tijdlijn uit wilt werken, om mee te geven wanneer hij uit huis gaat, zul je waarschijnlijk je lijn in jaren opdelen of voor elk jaar een aparte tijdlijn maken. In dat geval komen er belangrijke **ijkpunten** uit het leven op de tijdlijn te staan: wanneer zijn zusje geboren werd, wanneer hij naar de middelbare school ging en waar hij zijn eerste baantje had. En dat misschien aangevuld met leuke **anekdotes**, uitspraken en weetjes, foto's, tekeningen en briefjes.

Bepaal dus hoeveel tijd je nodig hebt per dag, week, maand, jaar en deel de tijdlijn in gelijke delen in. Dit is belangrijk want juist die **gelijke verdeling** van tijd zal je veel inzicht geven. Bijvoorbeeld de tussenruimte wordt zichtbaar, of juist het enorme knooppunt van intense ervaringen. Het aspect **tijd** is de **essentie** van je tijdlijn, dus zorg dat je tijdsverdeling in orde is.

REKENHULP

Benieuwd naar hoe je de **leporello** makkelijk in kunt delen? Weetjes om in te zetten:

- één pagina is 15,5 cm breed en 21,5 cm hoog
- op elke pagina vind je **31 bullets** horizontaal
- tussen twee bullets zit **5 mm**
- de **totale lengte** is 16 meter: 8 meter voorkant plus 8 meter achterkant
- één kant van het journal telt **54 pagina's** = 27 spreads (2 pagina's naast elkaar)
- beide kanten samen bevatten **108 pagina's** = 54 spreads

MAAK JE EEN PLANNER?

Gebruik 2 naast elkaar liggende pagina's (een **spread**) voor een week, net als in een reguliere **agenda**. Als je de voor- en achterkant gebruikt kun je een heel jaar kwijt en heb je zelfs nog een paar pagina's over.

Je kunt ook 4 pagina's inrichten met een **maandplanning**. Eén jaar past dan op 48 pagina's: de voor- of achterkant van je leporello.

WIL JE EEN LEVENSLIJN VULLEN?

Voor ieder jaar van je leven een bladzijde? Dan kun je goed oud worden! Er passen **108 levensjaren** in. Meer ruimte nodig om je verhalen te vertellen? Geen probleem, neem lekker de ruimte en zet een nieuw *Timeline journal* in voor een nieuwe levensfase.

HOUD JE EEN DAGBOEK BIJ?

Pak 1 pagina per maand en gebruik de 31 bullets voor 31 dagen van een maand voor een **laagdremelig** en **compact** dagboek. Dan passen er in totaal 108 maanden in je journal en kun je meer dan 8 jaar doen met 1 *Timeline journal*! Als je voor ieder jaar een nieuwe tijdlijn wilt maken, dan pak je 2 pagina's per week om op te **dagboeken**, dan heb je lekker veel ruimte voor uitgebreide verhalen en om dingen in te plakken.

DOE JE VERSLAG VAN JE ZWANGERSCHAP?

Pak dan voor **iedere week** van je zwangerschap 2 pagina's (voor 40 weken: 80 pagina's). Dan heb je nog gemiddeld zo'n 14 spreads over om planningen, to-dolijstjes of de **kraamperiode** bij te houden.



BRAINSTORM

In het *Timeline journal* is **chronologie** dan wel een leidend principe, maar je hoeft het natuurlijk helemaal niet in chronologische volgorde te **vullen**. Zodra je de tijdlijn hebt ingericht in **tijdvakken**, borrelen de eerste dingen waarschijnlijk al meteen boven. Dus begin gewoon waar je aandacht naar uitgaat.

Het kan helpen om de **gebeurtenissen** die je te binnen schieten eerst op **post-its** te schrijven. Zo hoef je niet meteen te beslissen op welke plek ze horen in de tijdlijn, dat is voor later. **Parkeer** ze bijvoorbeeld voorlopig op de **muur** en breng vervolgens **ordering** aan door ze op chronologische volgorde te plakken. Ook kun je werken met potlood en de tijdlijn eerst **schetsmatig** vullen.

Verhuizing
Capelle
2010

Badkamer
verbouwing
Oktober 2021

Garage
aangekocht
14/4/2021

Dakkapel
geplaatst
6/1/2022

Op kamers
september
2005

Mack
geboren
7/3/2018

Vakantie
Afrika
december
2015

Huwelijk
zus en zwager
30/1/2022

Eerste
schooldag
19/1/1998

Komst
nieuwe pup!
24/5/2020

Nieuwe
bedje
18/2/2020

Nieuwe
baan
4/9/2010

**TIP:
SCHRIJF
HERINNERINGEN
DIE JE NOG NIET METEEN
KUNT PLAATSEN OP POST-
ITS EN PLAK ZE OP EEN
MUUR OF GLOBAAL IN DE
TIJDLIJN. JE PUZZELT
ZE VANZELF OP DE
GOEDE PLEK.**

Dagboektijdlijn

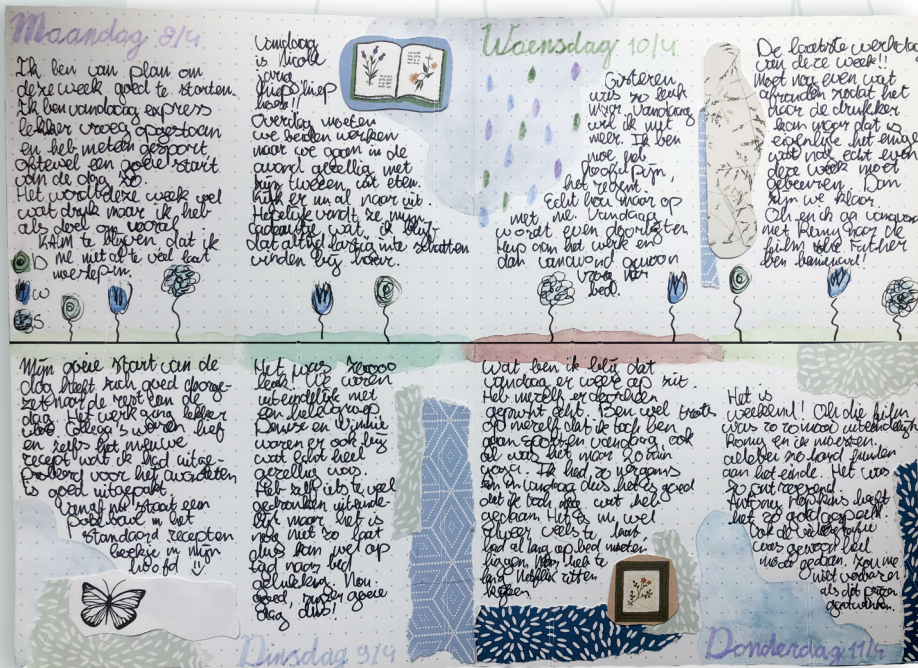
Schrijven in een dagboek is een geweldige **gewoonte**. Het helpt om contact te houden met jezelf en stress te verminderen. En door **bewust** aandacht te schenken aan dingen die je blij maken, ervaar je meer geluksmomentjes.

DE VOORDELEN VAN EEN DAGBOEK

- Schrijf je zorgen van je af, door je hoofd nog even 'leeg' te **schrijven** zul je minder tobben en beter slapen.
- Door te schrijven over wat je hebt beleefd, **verwerk** je indrukken en emoties beter.
- Je leert jezelf ook beter kennen en je krijgt oog voor je **patronen**: welke gedachten komen vaak terug, wat doe je dan en welke emoties roept dat op?

- Oefen jezelf in dankbaarheid: door iedere dag stil te staan bij drie **blijmakers**, sta je meer ontspannen in het leven (zie hiernaast).

Door je tijdlijn in te zetten als dagboek, houd je meer **feeling** met hoe jouw leven zich ontwikkelt. Of je nou met steekwoorden werkt, of gebeurtenissen gedetailleerd beschrijft, dat maakt niet uit. Zet bijvoorbeeld aan het begin van de week een **thema** op je tijdlijn en reflecteer er dagelijks op. Of stel jezelf een **doel** en schrijf in je dagboek regelmatig over hoe je daaraan werkt. Je zult zien dat je je **dromen** waar maakt en je houdt een prachtig verslag over om te bewaren.



MOOD-
TRACKER
OP DE
TIJDLIJN

Tijdlijn gemaakt door Yselle van der Maas



Ma: 20
Lekker avondje op de bank. Ik dacht altijd dat Netflixen veel ontspanning geeft, maar ik merk dat ik er ook best moe van word. Ik ga eens een paar avonden proberen om 21 uur de tv uit te zetten.

Wo: 22
Eigenlijk alles wat dicht bij de natuur staat vind ik ontspannend. merk ik: of het nou bladrankens is, een wandeling maken, of poes aaien, ik voel me echt beter als ik daar even de tijd voor neem. Voorstellen: een werkdag beginnen met een ommeetje.

Do: 24
Vandaag even extra bewust aandacht gegeven aan ontspanning: een uur gewandeld en een meditatie-oefening gedaan op een bankje in het veld. Dan merk ik pas hoe vol mijn hoofd zit, best confronterend.

Zorgen voor morgen:

- belastingangstige afspraken
- conflicten oplossen met Gita
- leechel laten nablijven

Di: 21
Eindelijk weer eens aan toegekomen: een warm bad nemen! Kaarsje aan, lekker muziekje erbij. En het leuke is dat ik zo ondergedompeld in bad allemaal creatieve ideeën krijg. Dat bad houden we erin.

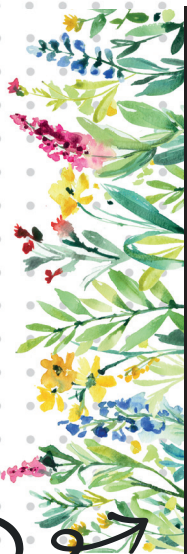
Do: 23
Hoezo ontspannen? Ik heb zo'n volle dag gehad dat ik geen tijd wist te maken voor iets wat ik fijn vind. En als ik het druk heb, lijkt het wel alsof ik ook geen rust kan vinden voor ontspanning. Lastige dag gehad!

DANKBAARHEIDSLOG

Maak een aparte tijdslijn die parallel loopt aan je hoofdlijn en vul die met dingen waar je **dankbaar** voor bent. Of trek een streep met markeerstift (highlighter) in verschillende kleuren vanaf je tijdslijn en schrijf daarop waar je aan moet denken op dat moment. Meteen lekker opvallend

en een duidelijk **geheugensteuntje**. Je kunt natuurlijk ook andere manieren bedenken om 'je dankbaarheidslog aan je tijdslijn te verbinden, door het gebruik van een herkenbaar **symbool** of door de tekst in een **kader** te plaatsen.

Trek een streep vanaf je hoofdtijdslijn met een markeerstift om zo een opvallende schrijfruimte te creëren.



- 9 Vrije tijd, een dag niet zoveel moeten
- 10 Een schoon, zacht bed
- 11 Sneeuw die nog blijft liggen ook!
- 12 Mijn dochter die op het aanrecht komt om de keukenkastjes opnieuw in te richten
- 13 Een frisse avondwandeling in goed gezelschap
- 14 Mijn oude tante Toos die zo veel support en gezelligheid brengt in ons gezin
- 15 De klanken van het corillon die over de stad klinken en me verbonden laten voelen
- 16 Mama, je zet er mossen uit. Mijn dochters onverwachte complimentje
- 17 Poes komt me een kopje geven terwijl ik aan tafel zit te werken
- 18 Vriendinnen die me voorhouden dat ik het eigenlijk helemaal goed doe (terwijl ik loop te somberen)
- 19 Een fijn gesprek met mijn lieve, wijze vriendin Raa
- 20 Thuiswerken in mijn warme tuinhuis

Verhuistijdlijn



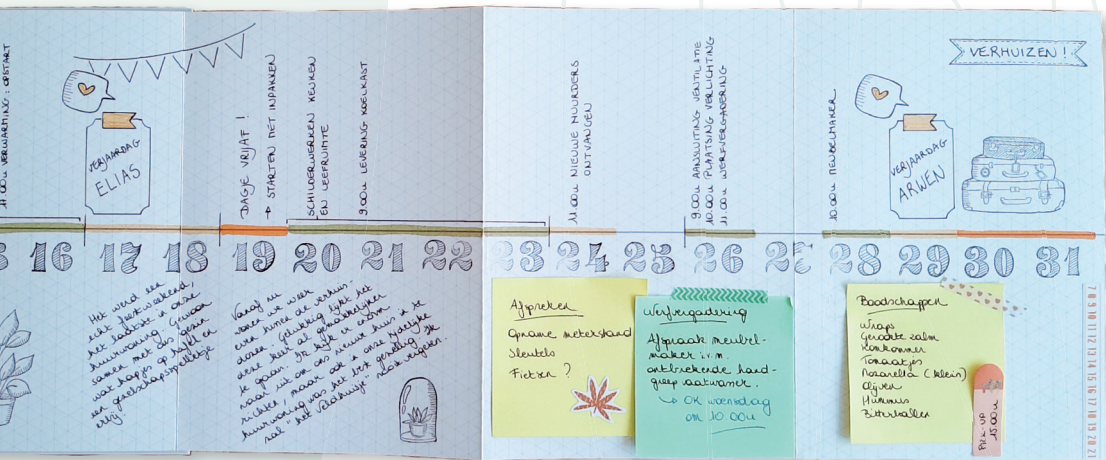
Het *Timeline journal* kun je rondom een verhuizing inzetten als **planner**, om de voortgang te bewaken en behaalde resultaten te vieren. Heb je ooit de frustratie gevoeld van het gebrek aan **overzicht** in een gewone agenda? Die twee bladzijden naast elkaar doen op geen enkele wijze recht aan je workload. Als je je alleen op deze week richt, loop je prompt een deadline in de volgende week mis. Daarom werkt het bijzonder fijn om **langer lopende planningen** op een tijdlijn te zetten.

JE TIJDLIJN GEEFT HOUVAST

Heb je een nieuw huis gekocht en gaat je huidige woning in de verkoop? Je zult harde **deadlines** op je af zien komen en hebt enorm veel werk te verzetten. Bezichtigingen, hypotheekafspraken, achterstallig onderhoud in versneld tempo uitvoeren ...

Laat de tijdlijn je **basis** zijn, die rust geeft in dat proces. Plan je taken en vink af wat gedaan is. Je ziet zo goed waar je zit in het **proces**, kunt ook alles wat al gedaan en bereikt is meer waarderen. En je **documenteert** al doende je verhuizing, leuk om te bewaren.

Alles wat zich aandient krijgt een plekje in het *Timeline journal*. Je maakt meteen zichtbaar wat het **timeframe** is waarbinnen zich dingen afspelen. Zodra de makelaar belt dat de fotograaf binnen afzienbare tijd voor de deur zal staan, moet jij acuut aan de gang om de schuur op te ruimen, je tuin te snoeien en het plafond in de gang nog even te witten. En de tijd die je ervoor hebt? Die wordt **loepzuiver** en confronterend zichtbaar op je tijdlijn.



Tijdlijn gemaakt door Patsy van de Wiele

WERKEN MET LIJSTJES

Heb je een belangrijke mijlpaal in de planning staan, dan gaat daar vaak nog flink wat **werk** aan vooraf. Vul je *Timeline journal* dan aan met **to-dolijstjes**. Je vinkt ze af en hebt later nog een beeld bij wat je aan werk verstouwd hebt.

VIER JE MIJLPALEN

Niet te vergeten, een verhuizing gaat gepaard met een aantal belangrijke momenten: de koopakte wordt getekend, de financiering is rond, je verbouwing kan van start en je hebt je verhuisdatum overleefd.

TAKEN VOOR DE BEZICHTIGING:

- Huis schoonmaken
- Vuilnis wegbrengen
- Fries beddengoed
- Losse rommel opruimen
- Tuin snoeien
- Bos bloemen kopen
- Appeltaart bakken

TE VERZAMELEN DOCUMENTEN

<input type="checkbox"/>	HUIDIG HYPOTHEEKOVERZICHT
<input type="checkbox"/>	WERKGEVERSVERKLARING
<input checked="" type="checkbox"/>	JAAROPGAVE
<input type="checkbox"/>	BANKAFSCHRIJF
<input type="checkbox"/>	KOPIE PASPOORT
<input checked="" type="checkbox"/>	TAXATIERAPPORT
<input type="checkbox"/>	GETEKENDE KOOPOVEREENKOMST
<input type="checkbox"/>	BOUWKUNDIGE KEURING
<input type="checkbox"/>	PENSIOENOVERZICHT
<input type="checkbox"/>	LEVENSVERZEKERING
<input type="checkbox"/>	VERKOOPCONTRACT
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----
<input type="checkbox"/>	-----

Maak de grote **mijlpalen** zichtbaar in je tijdlijn. Zo weet je waar je naartoe werkt en je schenkt aandacht aan de **overgangen**. Want een verhuizing is niet zomaar iets, het is een **life event**. Zo'n grote verandering vraagt om aandacht!