

Schrijven is ...?!  
Wat is schrijven voor jou?

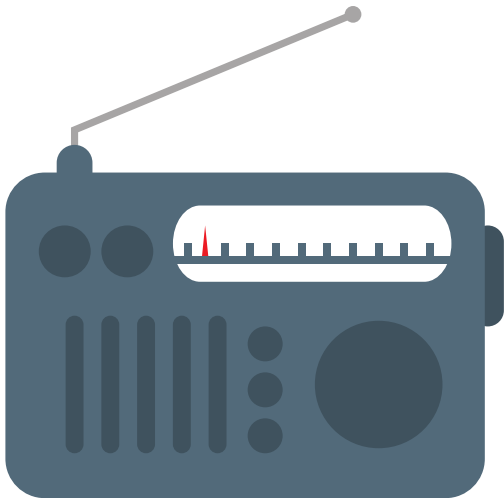


# Inleiding

Voor je met het dagboek van start gaat enkele tips:

- Maak van schrijven geen dwangmatig gebeuren maar probeer wel een zekere regelmaat te hanteren
- zoek uit welk jouw beste schrijfmoment is (ochtend/ middag/ avond)
- probeer de nadruk te leggen op het PLEZIER van het schrijven
- zoek een leuk plekje waar je rustig kan schrijven
- een lekker drankje, een zacht muziekje, een geurkaars, ... kunnen helpen om de juiste sfeer te creëren

Dit dagboek is van jou en van jou alleen!



# wat je in dit dagboek kan terugvinden...

Het dagboek is week per week georganiseerd en dit voor 8 weken.  
Een mooie periode om te ontdekken of je het leuk vindt

bij het begin van een nieuwe week een quote en een schrijfidee  
per dag één schrijfpagina

na elke week een overzicht van je behaalde doelen

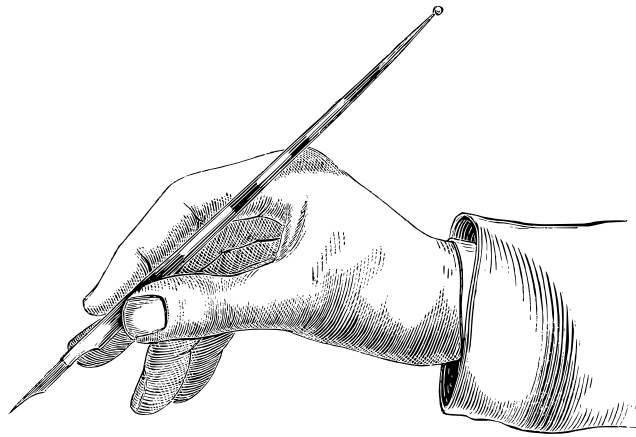
af en toe een speciale opdracht

na 8 weken een voorlopige afsluiter

bestel tijdig je nieuw dagboek als je ermee wil verder gaan!

# Doelen

Als je start met reflecterend dagboekschrijven is het belangrijk om je doelen op te schrijven. Daarna kan je bepalen welk soort van dagboek je wil schrijven.



# Soorten van dagboeken

Er zijn verschillende soorten dagboeken:

- een helend dagboek
- een droom dagboek
- een dagboek om te leren om te gaan met stress/depressie/angst
- een dagboek om een nieuwe carrière te starten
- een dagboek om jezelf te worden/te ontdekken