



DEB DANA



GLINSTERINGEN DAGBOEK



Stilstaan bij de
dagelijkse momenten
van vreugde,
veiligheid en
verbondenheid



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Hilde Merkus

Redactie
Rowan Duin

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
ORO Grafisch Project Management, Beilen

Oorspronkelijke titel: *Glimmers Journal: Reflect on the Small Moments That Bring You Joy, Safety, and Connection*
Copyright © 2025 Deborah A. Dana
Uitgegeven door W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue, New York, NY 10110, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2025 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 069 8
NUR 770



INLEIDING

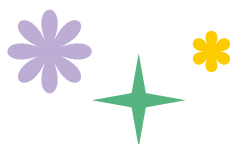


De kracht en belofte van glinsteringen

Er glinstert hoop. Er glinstert licht. Een hemel vol glinsterende sterren. Waar denk je aan bij het woord ‘glinstering’? Mijn glinsteringen-reis begon tijdens mijn werk met cliënten die, ondanks een leven vol leed, regelmatig momentjes vonden waarop ze zich veilig en gereguleerd genoeg voelden om aanwezig te zijn in hun leven en om hun weg naar verbondenheid te vinden. Ik begon het woord ‘glinstering’ te gebruiken om deze momenten te beschrijven waarop ze, heel even maar, een sprankje vreugde voelden. Sinds dat begin in een therapeutische context hebben glinsteringen ook daarbuiten hun weg gevonden, naar de verbeelding van nieuwsgierige mensen overal ter wereld.

Bekeken vanuit het perspectief van de polyvagaaltheorie zijn glinsteringen micromomenten van regulatie, die gevoelens van welbevinden bevorderen. (Als de polyvagaaltheorie nieuw voor je is of als je de basisprincipes ervan nog eens wilt doornemen, vind je een korte beschrijving ervan aan het einde van dit dagboek, waar ook een beginnersgids over de polyvagaaltheorie is opgenomen.) Als we deze glinsteringen opmerken en benoemen, raakt ons systeem meer gereguleerd. Ik merkte dat de kennismaking met het concept van glinsteringen voor mijn cliënten een weg vrijmaakte naar een groter vermogen tot regulatie en verbinding. Zo ontstond er een stevige basis om veilig te kunnen werken met hun traumatische ervaringen.

Belangrijk is dat glinsteringen niet een vorm van giftige positiviteit zijn. Ze zijn niet bedoeld om altijd alles van de positieve kant te zien, je zegeningen te tellen en je lijden te negeren. Ze neutraliseren geen triggers. Het is niet zo dat je onrust of leed bagatelliseert of ontkent als je glinsteringen gaat opmerken. Wel is het zo dat glinsteringen je



CATEGORIEËN VAN GLINSTERINGEN

Nu je een algemeen beeld hebt van wat glinsteringen zijn en wat ze kunnen betekenen, kunnen we er nauwkeuriger naar gaan kijken door in de categorieën van glinsteringen te duiken. Automatisch, en vaak onbewust, brengen we dingen onder in categorieën, waardoor het gemakkelijker wordt om ze te begrijpen en ermee om te gaan. Door glinsteringen bewust in categorieën te plaatsen, ga je patronen ontdekken. Dat maakt het gemakkelijker om de glinsteringen-momenten te herkennen.



RICHT JE GEZICHT NAAR DE LUCHT



Naar de lucht kijken is een uitnodiging om onze focus heel even te verleggen van wat er vóór ons is naar wat er boven ons is. Zo kunnen we uit een jachtige dag stappen om de schoonheid boven ons te aanschouwen.

Kijk of de maan overdag te zien is.

Ga op in de zonsopgang.

Dompel je onder in de zonsondergang.

Zie alle kleuren in de lucht.

Voel de zon op je gezicht.



Ontdek je eigen glinsteringen
bij het kijken naar de lucht...







ZOEK NAAR EENVOUDIGE VERBINDINGEN

Soms is een vlug contact zonder grote verplichtingen alles wat we even nodig hebben om weer te weten dat we erbij horen. Als we verbinding maken met mensen die we tijdens onze dagelijkse interacties tegenkomen, voelen we ons welkom in de wereld.

Glimlach naar een onbekende.

Houd een deur voor iemand open.

Begroet iemand die langsloopt.

Praat met iemand die voor of
achter je in de rij staat.



Ontdek je eenvoudige glinsteringen...







ZIE DE PATRONEN IN JE OMGEVING



Gedurende de dag worden we omgeven door vormen en kleuren die op organische wijze invloed uitoefenen op ons zenuwstelsel en de natuurlijke kracht bezitten om ons te helpen reguleren.

Kijk naar de verschillende vormen
in je omgeving: spiralen, rondingen,
hoeken, rechte lijnen.

Richt een ruimte anders in. Voel wat jou
vreugde brengt in de nieuwe indeling.

Kijk welke kleuren de ruimtes
hebben waarin jij leeft.

Breng wat nieuwe kleur aan in je omgeving.



Speur naar patronen om je heen
en ontdek je glinsteringen...







INLEIDING



De kracht en belofte van glinsteringen

Er glinstert hoop. Er glinstert licht. Een hemel vol glinsterende sterren. Waar denk je aan bij het woord 'glinstering'? Mijn glinsteringen-reis begon tijdens mijn werk met cliënten die, ondanks een leven vol leed, regelmatig momentjes vonden waarop ze zich veilig en gereguleerd genoeg voelden om aanwezig te zijn in hun leven en om hun weg naar verbondenheid te vinden. Ik begon het woord 'glinstering' te gebruiken om deze momenten te beschrijven waarop ze, heel even maar, een sprankje vreugde voelden. Sinds dat begin in een therapeutische context hebben glinsteringen ook daarbuiten hun weg gevonden, naar de verbeelding van nieuwsgierige mensen overal ter wereld.

Bekeken vanuit het perspectief van de polyvagaaltheorie zijn glinsteringen micromomenten van regulatie, die gevoelens van welbevinden bevorderen. (Als de polyvagaaltheorie nieuw voor je is of als je de basisprincipes ervan nog eens wilt doornemen, vind je een korte beschrijving ervan aan het einde van dit dagboek, waar ook een beginnersgids over de polyvagaaltheorie is opgenomen.) Als we deze glinsteringen opmerken en benoemen, raakt ons systeem meer gereguleerd. Ik merkte dat de kennismaking met het concept van glinsteringen voor mijn cliënten een weg vrijmaakte naar een groter vermogen tot regulatie en verbinding. Zo ontstond er een stevige basis om veilig te kunnen werken met hun traumatische ervaringen.

Belangrijk is dat glinsteringen niet een vorm van giftige positiviteit zijn. Ze zijn niet bedoeld om altijd alles van de positieve kant te zien, je zegeningen te tellen en je lijden te negeren. Ze neutraliseren geen triggers. Het is niet zo dat je onrust of leed bagatelliseert of ontkent als je glinsteringen gaat opmerken. Wel is het zo dat glinsteringen je



DE MENSEN (EN DIEREN) IN ONS LEVEN

Eenzaamheid kan ons ondermijnen,
maar verbinding heeft de kracht om te helen.

— VIVEK MURTHY

We komen ter wereld met de 'bedrading' om verbindingen aan te gaan. We reguleren onszelf in contact met anderen. Hoe verbonden of eenzaam we ons voelen, beïnvloedt zowel onze fysieke als geestelijke gezondheid. Momenten van veilige verbondenheid en verschillende soorten contacten zijn essentieel om ons goed te voelen. Elke dag verlangen we naar, en zoeken we naar, momenten van co-regulatie door contact te maken met de mensen en dieren om ons heen.

PROEF DE WETENSCHAP



De wetenschap heeft veel invloed op onze wereld. Hoewel het idee om in zware wetenschappelijke verhandelingen te duiken voor velen van ons onaantrekkelijk of zelfs onmogelijk lijkt, kunnen we allemaal heel goed kleine beetjes proeven van de wetenschappelijke wereld.

.....

Schrijf je in op een nieuwsbrief over wetenschap en ontvang dagelijks een wetenschappelijk feitje in je mailbox.

Waardeer de vele manieren waarop wetenschappelijke ontdekkingen je kwaliteit van leven verbeteren.

Kijk naar een film over wetenschappers
(bijvoorbeeld *Hidden Figures*, *A Beautiful Mind*,
The Theory of Everything, *Radioactive*).

Kijk naar plaatjes van de NASA en van de ruimtetelescoop Hubble.

Ga op zoek naar fractalen.



Neus wat rond in de wetenschap en kijk welke glinsteringen je ontdekt...

.....

BEWEEG



Beweging is een essentieel ingrediënt voor lichamelijk en emotioneel welbevinden. Regelmatige inspanning is belangrijk voor onze algehele gezondheid, maar kleine momenten van beweging maken ons blij en zijn een heilzame voedingsbron.

.....

Spring op van vreugde.

Beweeg op een manier waar je
gelukkig van wordt.

Dans.

Spread je armen breed uit en omarm de wereld.

Reik naar de hemel.



Ervaar je glinsteringen in beweging...

.....

Toen ik vandaag mijn hond
uitliet, was ik me bewuster van
mijn lichaam. Ik merkte dat ik
liep met opgetrokken schouders
en mijn hoofd gebogen.
Ik besloot rechterop te gaan
lopen, met mijn borst geopend.
Die ene verandering maakte dat
ik me beter voelde! Ik had het
gevoel dat ik dieper ademde.
En bewust naar de mooie
tuinen kijken, hielp ook om mijn
stemming te verbeteren.