

OPEN, ADEM, SCHRIJF.
WORD WIE JE BENT.



© Helderms
Jaar van uitgave: 2025
Uitgever: Brave New Books



Welkom

Je houdt nu een dagboek vast dat ontworpen is voor rust, focus en helderheid.

Elke pagina is een uitnodiging om bewust te leven, niet op de automatische piloot, maar met aandacht voor je lichaam, geest en ademhaling.

Dit dagboek helpt je met:

Je ochtendintentie scherp zetten

Bewuste ademmomenten nemen

Je dagelijkse biohacks bijhouden

Reflecteren op je dag

Groeien in helderheid en levensenergie

Adem rustig in.

Adem zacht uit.

Welkom thuis, bij jezelf.

“De kwaliteit van je aandacht bepaalt de kwaliteit van je leven.”



Wat je mag verwachten in dit dagboek

Dit dagboek is ontworpen als een ritme.
Geen doel, geen prestatie,
maar een uitnodiging tot aanwezigheid.

Elke dag begeleidt je langs vier pijlers:

1. Ochtendfocus – waarom het werkt

In de ochtend zet je de toon van de dag.
Door een intentie te formuleren vóór je wordt geleefd door meldingen,
meningen of druk, pak je regie over je energie.
Een ochtendfocus is geen taak of to-do, maar een gevoel of richting:

“Ik kies vandaag voor rust.”

“Vandaag adem ik meer dan ik ren.”

Gebruik dit veld om:

- Je intentie te voelen, niet alleen te bedenken
- Je aandacht te richten
- De dag bewust te openen

Begin bij voorkeur met dit moment vóór je een scherm aanraakt.

2. Ademmoment – terug naar binnen

Je adem is altijd aanwezig.
Een ademmoment is een pauze waarin je niet verdwijnt in je hoofd, maar terugkeert in je lijf.
Het helpt bij stress, focus, en helderheid.

Techniek: 4×4 ademhaling

- 4 seconden in
- 4 seconden vasthouden
- 4 seconden uit
- 4 seconden rust



Doe dit 3 tot 5 keer. Zoek een rustige plek. Zit recht. Voel.

Waarom dit werkt:

- Activeert je rustsysteem
- Verlaagt stresshormonen (zoals cortisol)
- Brengt je uit “doen” naar “zijn”

3. Biohacks – terug naar je natuurlijke ritme

In een wereld vol kunstlicht, schermen, stress en continue stimulatie zijn we verwijderd geraakt van ons natuurlijke ritme.

Biohacks zijn geen trucs, ze zijn herinneringen.

Mini-ingrepen die je helpen om je lichaam en geest opnieuw te synchroniseren met waar ze voor bedoeld zijn: herstel, helderheid, balans.

Gebruik biohacks niet om meer te presteren, maar om meer te voelen.

Voorbeelden (pas aan op je ritme, energie of omgeving):

- Koude douche – activeert en verfrist
- Start je dag zonder scherm – begin met dit dagboek
- Blauwlichtbril – bij veel schermgebruik (werk of avond)
- Schermvrij na 20:00 – bescherm je slaapkwaliteit
- Hydratatie – start je dag met een groot glas water
- Vitamines & mineralen – ondersteunen ontspanning en focus
- Wandeling zonder prikkels – verwerk je dag in beweging
- Ochtendzon – reguleert je slaap-waakritme en stemming

Wat werkt voor jou?

Gebruik hier ook je eigen experimenten of inzichten:

Wat gaf me vandaag rust of helderheid?

Wat zou ik willen toevoegen aan mijn ritme?



4. Avondreflectie – integreren & loslaten

Wat je niet afrondt, draag je mee.

Avondreflectie is het moment waarop je de dag verzacht, niet beoordeelt.

Door stil te staan bij wat goed ging, zie je jezelf groeien.

Waarom dit werkt:

- Verhoogt zelfbewustzijn
- Helpt je beter slapen
- Stimuleert dankbaarheid en inzicht

Vragen die je helpen:

- Wat gaf me energie?
- Waar zat rust?
- Wat mag ik meenemen naar morgen?
- Waar ben ik dankbaar voor?

Deze vier ritmes begeleiden je dagelijks. Niet om beter te worden, maar om meer jezelf te zijn.

Memo pagina's

Achterin het boek vind je memo pagina's. Gebruik deze pagina's voor inzichten, ideeën, reminders of alles wat je wilt onthouden

Hier begint de reis, de bestemming ben jij.





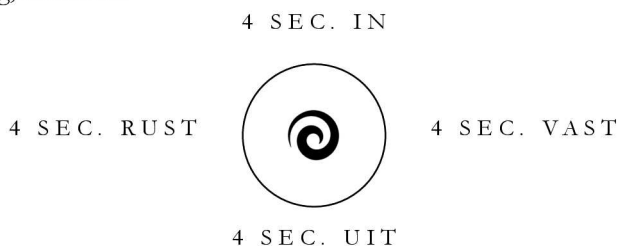
Ochtendfocus

Mijn intentie van vandaag:

Ademmoment

Tussen elke ademhaling schuilt een moment van pure aanwezigheid

4x4 ademhaling, 5 minuten



Biohacks vandaag

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Ochtendzon/licht | ☐ Stilte/meditatie | ☐ Beweging |
| ☐ Koude douche | ☐ Voldoende water | ☐ Schermvrij na 20:00 uur |
| ☐ Start zonder scherm | ☐ Supplementen | ☐ Intermittent Fasting |

Eigen ritueel/ontdekking:



Avondreflectie

Wat ging goed vandaag?



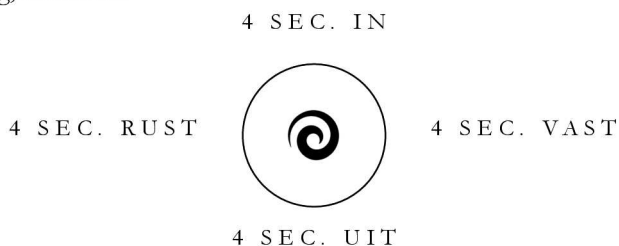
Ochtendfocus

Mijn intentie van vandaag:

Ademmoment

Tussen elke ademhaling schuilt een moment van pure aanwezigheid

4x4 ademhaling, 5 minuten



Biohacks vandaag

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Ochtendzon/licht | ☐ Stilte/meditatie | ☐ Beweging |
| ☐ Koude douche | ☐ Voldoende water | ☐ Schermvrij na 20:00 uur |
| ☐ Start zonder scherm | ☐ Supplementen | ☐ Intermittent Fasting |

Eigen ritueel/ontdekking:



Avondreflectie

Wat ging goed vandaag?



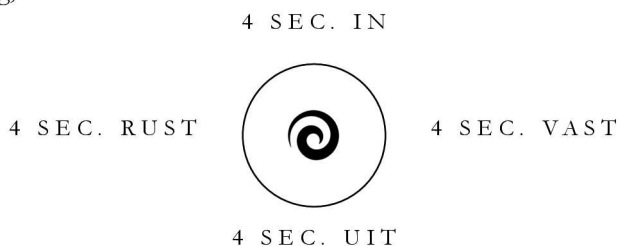
Ochtendfocus

Mijn intentie van vandaag:

Ademmoment

Tussen elke ademhaling schuilt een moment van pure aanwezigheid

4x4 ademhaling, 5 minuten



Biohacks vandaag

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Ochtendzon/licht | ☐ Stilte/meditatie | ☐ Beweging |
| ☐ Koude douche | ☐ Voldoende water | ☐ Schermvrij na 20:00 uur |
| ☐ Start zonder scherm | ☐ Supplementen | ☐ Intermittent Fasting |

Eigen ritueel/ontdekking:



Avondreflectie

Wat ging goed vandaag?
