



Gefeliciteerd met je eigen

Pluk de dagboek!

Vanaf nu kun je al je mooie, fijne, maar ook minder fraaie momenten kwijt in dit boek. Maak dagelijks - of juist alleen wanneer jij er behoefte aan hebt - wat tijd vrij om terug te kijken op je dag. Schrijf van je af wat negatief was en koester de mooie momenten.

De verschillende symbooltjes helpen je om de dag te duiden.

 Verdient de dag een lach of een kus? Viel er iets te  proosten, was het een  liefdevolle dag of een dag vol  meevallers? Of overheersten  grauwheid en verdriet? Misschien was je wel  woedend! Een harmonieus gevoel of een  bijzondere dag heeft ook zijn symbool. Maar misschien was het allemaal gewoon  heel vermoeiend. Kortom: geef aan hoe je je voelde. (Geef ook gerust je eigen betekenis aan de getoonde symbolen, als dat beter bij je past.)

Ook kun je dagelijks kiezen of je een positieve of een negatieve ervaring kwijt wil.

Dit was positief/negatief: en Dit was de moeite waard, waardeloos:

Natuurlijk mag je ze ook beide beantwoorden. Wel wat kleiner schrijven dan. ;-)

Verder staat er op veel pagina's een leeg kader dat je zelf kunt invullen. Misschien wil je een grappige uitspraak van je geliefde of kind vereeuwigen, even lekker van je afkrassen of 'doodelen' of juist een mooie foto inplakken. Of misschien word je helemaal rustig van die lege ruimte. De keus is aan jou!



Hopelijk schenkt dit bijzondere dagboek je plezier door erin te lezen en te schrijven, en vormt het -wanneer het eenmaal vol is- een mooi aandenken aan een stukje van je leven.

We wensen je veel fijne momenten!

Josina Intrabartolo & Sonja Kemp

Net leven
bestaat
uit kleine
momenten



Datum:

Zo was mijn dag:



Omdat:

Dit was vermakelijk / ergerlijk:

Ontdekt:

Zo trots!

Geluksmomentje:

Morgen:



Hoezo somber

Voel je je sip, somber of ronduit naar? Vaak heeft dat gevoel, die somberheid, minder te maken met iets dat nu speelt.

De kans is groter dat je in gedachte vervelende momenten uit het verleden herkauwt. Of je piekert over iets dat later wel of niet zou kunnen gebeuren. Waarschijnlijk maak je daarbij ook de nodige denkfouten. Je voorspelt een nogal nare toekomst, terwijl je geen glazen bol hebt. Of je denkt te weten wat anderen denken en vinden (iets negatiefs) en ook daar heb je een bijzondere gave voor nodig. Kijk liever wat er nu echt speelt en wat je daaraan kunt doen.



*Gelukkige meisjes
zijn het mooist.*

Audrey Hepburn

Datum:

Zo was mijn dag:



Omdat:

Dit liet me stuiten / maakte mij stil:

Zo graag:

Belachelijk:

Opsteker:

Morgen: