De ultieme gids voor Journaling

+ 19 JOURNALING PROMPTS

openup

Betrap je jezelf weleens op piekergedachten of verdwaal je in een spiraal van uitdagende gedachten?

Wil je graag iets veranderen in je leven, maar weet je niet goed waar te beginnen?

Het bijhouden van een dagboek helpt je om je gedachten en gevoelens op een rijtje te zetten en te onderzoeken wat er zich afspeelt in je innerlijke wereld. Sta stil bij je emoties, verminder stress en spanning en leer beter omgaan met emoties waar je mee worstelt.

"De sleutel tot succes is om compleet eerlijk zijn met jezelf", vertelt psycholoog Ida Dommerholt. Want alleen als je echt eerlijk bent en niet alleen probeert om op een bepaalde manier over te komen, kun je je gevoelens, onzekerheden, gedachtes, gedrag en angsten objectief in kaart brengen. "Door gebeurtenissen die bepaalde emoties opwekken op te schrijven, neem je een stap terug en kun je de situatie van een afstandje bekijken." legt de psycholoog uit.

"In mijn dagboek spreek ik mezelf niet alleen openlijker uit dan ik tegen een ander zou kunnen; ik creëer mezelf." – Susan Sontag

Als je als kind een dagboek bijhield, ken je het principe waarschijnlijk al. Maar in plaats van schrijven over de gebeurtenissen van de dag, richt je je op je innerlijke ontwikkeling.

Je kunt jezelf vragen stellen als: "hoe voel ik me vandaag?", "wat ging er vandaag goed?" of "wat ging vandaag niet zoals ik had gehoopt?". Tijdens het bijhouden van een dagboek is er geen goed of fout. Het gaat er om dat je opschrijft wat goed voelt.

Waarom je een dagboek wilt bijhouden

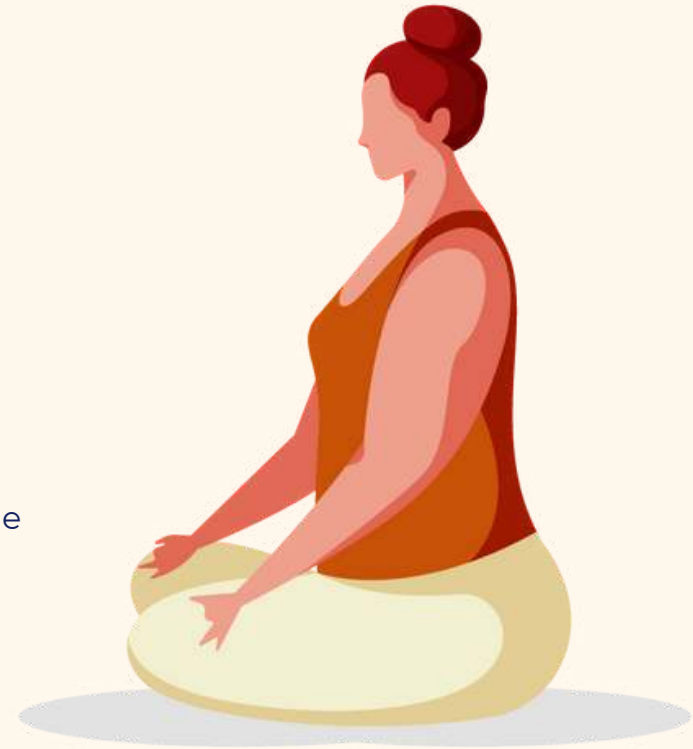
De voordelen van het schrijven in een dagboek zijn wetenschappelijk bewezen. Journaling wordt in de VS al sinds de jaren zeventig gebruikt als een vorm van therapie. Onderzoekers van de Pennsylvania State University (2018) onderzochten de impact die het bijhouden van een dagboek heeft op mensen met angsten. Al na één maand vertoonden de proefpersonen minder symptomen van depressie en angst. Na twee maanden vertoonden de deelnemers zelfs meer veerkracht.

Een ander onderzoek (2001) toonde aan dat schrijven over stressvolle ervaringen negatieve gedachten vermindert, het geheugen verbetert en ons beter met stress leert omgaan.

Dit zijn tien positieve effecten die het bijhouden van een dagboek hebben op je mentale gezondheid:

1. Vermindert stress en angsten

Schrijven over je uitdagende gevoelens en gedachten, helpt je om inzicht te krijgen in bepaalde gedragspatronen en het effect ervan op je emoties. Het schrijven in een dagboek heeft ook een kalmerend effect. Door je gevoelens te uiten, bevrijd je jezelf van de stress die ze veroorzaken waardoor je meer hersencapaciteit overhoudt voor andere dingen.

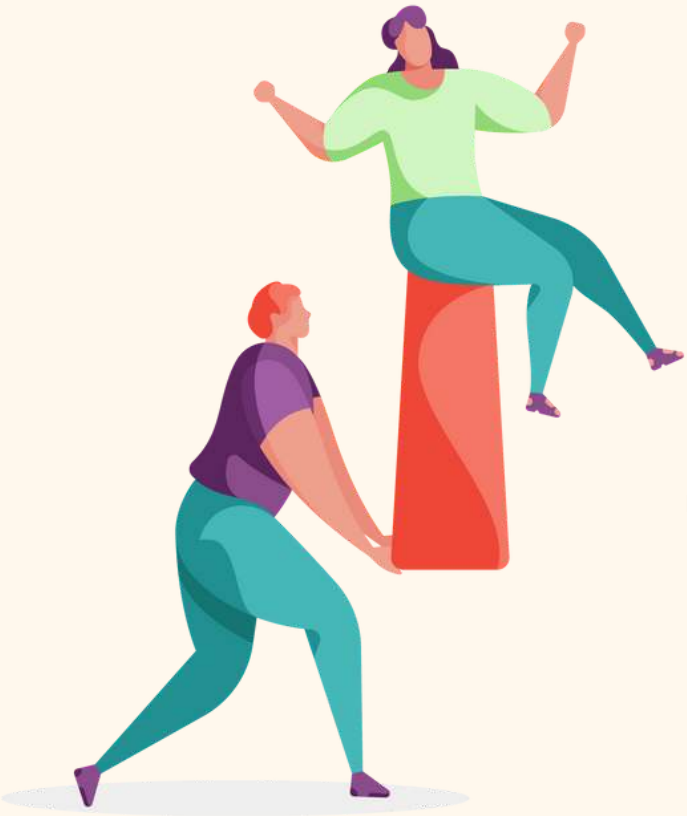


2. Maakt negatieve gewoontes zichtbaar

Het analyseren van alles wat je opschrijft, help je om beter te herkennen wat je verdrietig, boos of machteloos maakt. Dit betekent dat je beter wordt in het herkennen van niet-productieve gedragspatronen én dat je er iets aan kunt doen.

3. Reguleert je emoties

Aan de ene kant helpt het schrijven over je emoties je om ze los te laten, maar je kunt er ook bewust bij stilstaan. Hierdoor geef je je emoties minder controle in je dagelijkse leven.



4. Verbetert je oplossingsvermogen

Door de dingen op te schrijven die je in de loop van de dag dwarszitten, ontdek je vaak nieuwe oplossingen voor oude problemen. Je leert de uitdagingen die op je pad komen vanuit een ander perspectief te bekijken, wat je oplossingsvermogen ten goede komt.

5. Helpt om traumatische ervaringen te overwinnen

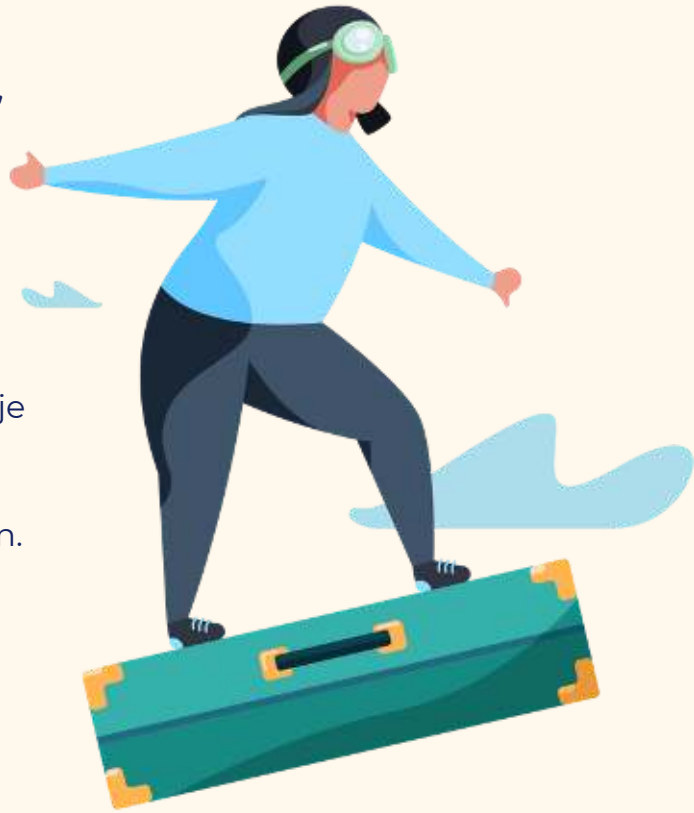
Het is niet makkelijk om over pijnlijke ervaringen te schrijven, maar het is ook niet makkelijk om met een onverwerkt trauma te leven. Al je gevoelens en gedachten hierover opschrijven, geeft je een gevoel van controle en helpt je te begrijpen wat je hebt meegemaakt.

6. Verbetert je nachtrust

Je problemen opschrijven geeft je de kans om alles los te laten wat zich in de loop van de dag heeft opgehoopt. Als onderdeel van je avondroutine kan schrijven heel bevrijdend zijn en je helpen bij piekergedachten.

7. Helpt bij het bepalen van je doelen

Sommige technieken, zoals bullet journaling, leggen veel nadruk op de toekomst en het bereiken van je doelen. Als dit iets is wat je in het bijzonder wilt aanpakken, zijn deze methodes zeker het proberen waard. Maar uiteindelijk maakt elke manier van schrijven je bewust van je gevoelens en van wat voor jou belangrijk en minder belangrijk is in het leven.



8. Vergroot je zelfvertrouwen

Een dagboek bijhouden helpt om de chaos in je hoofd op orde te brengen. Het regelmatig opschrijven van je gedachten en gevoelens, versterkt je zelfbewustzijn en vergroot je zelfvertrouwen.

9. Stimuleert creativiteit

Tekenen en schrijven inspireren je om fantasie de vrije loop te laten. Het helpt je om problemen vanuit verschillende perspectieven te bekijken, wat je creatiever maakt.

10. Traint je geheugen en IQ

Als je je gevoelens opschrijft, hoeven je hersenen minder indrukken en gevoelens te verwerken. Dit zorgt ervoor dat je brein zich beter op andere dingen kan concentreren, wat je geheugen verbetert. Studies tonen ook aan dat er een verband is tussen schrijven en intelligentie. Je vergroot je woordenschat en uitdrukkingsvermogen en dat heeft weer een positief effect op je IQ.

Weet je niet waar je moet beginnen? We hebben hier enkele tips verzameld voor het bijhouden van een dagboek.

1. Waar ben ik vandaag extra dankbaar voor?

2. Wat heb ik vandaag geleerd?

3. Wat was een bijzonder goed, fijn of leuk moment vandaag?

openup

Hoe begin je met het bijhouden van een dagboek?

Er zijn geen regels voor het schrijven van een dagboek, je kunt beginnen waar en wanneer je maar wilt. Het belangrijkste is dat het je helpt met het onderzoeken van je gevoelens, het is geen to-do-lijst. Probeer er een regelmatige gewoonte van te maken, maar het is ook oké als je er bij tijd en wijle ‘s in schrijft. "Ik zie het schrijven van een dagboek als een vorm van mentale hygiëne. Hetzelfde als tandenpoetsen", legt psycholoog Dommerholt uit. "Vijf minuten schrijven kan al helpend zijn en kan bijvoorbeeld onderdeel uitmaken van je avondroutine."

Deze tips en trucs kunnen je helpen bij het opzetten van een succesvolle routine:

- Neem elke dag de tijd voor jezelf
- Kies een tijd en plaats
- Stel een tijdslimiet in
- Denk niet teveel na. Schrijf gewoon op wat in je opkomt
- Wees creatief. Of niet, je kunt ook met een lijstje werken
- Gebruik onze voorbeeld vragen (je vindt ze door dit hele document heen) als je niet weet waar je over wilt schrijven

4 Voor welke drie dingen ben ik dankbaar in mijn leven?

5 Voor wie wil ik iets aardigs doen en waarom?

6 Wat heb ik vandaag voor mijn lichaam gedaan?

openup

Populaire dagboek technieken

1. Stel jezelf drie vragen

Er zijn geen regels voor het schrijven van een dagboek, maar er zijn wel voorbeelden die je op weg kunnen helpen. Eén daarvan is de drie-vragen methode, gebruikt door bestseller auteur Alex Banayan om meer duidelijkheid te creëren en zijn gedragspatronen te identificeren. De methode houdt in dat je jezelf de volgende drie vragen stelt en ze in volledige zinnen beantwoordt:

Waar werd ik vandaag enthousiast van?

Wat kostte me vandaag veel energie?

Wat heb ik vandaag over mezelf geleerd?

Aan het einde van de week of maand analyseer je je antwoorden om te ontdekken wat je regelmatig plezier brengt en waar je minder blij van wordt. Het helpt je om beslissingen te nemen, te stoppen met een gewoonte of bewust dingen te doen die goed voor je zijn. Op deze manier krijg je meer duidelijkheid over je leven, je doelen en je prioriteiten.

2. Schrijf op wat je maar wilt

Ben je één van die mensen die altijd kritiek heeft op alles wat je maar schrijft? Dan herken je vast wel gedachtes als "dit klinkt raar", "waarom ratel je hier zo over door?" of "je moet die laatste alinea herschrijven".

Tipp:
Heb je moeite om je gedachten onder woorden te brengen? Zet het dan puntsgewijs op papier, net als een boodschappenlijstje.

Misschien is dan de schrijfmethode van Natalie Goldberg iets voor jou. Bij deze methode gebruik je een timer en schrijf je simpelweg alles op wat in je opkomt, zonder je zinnen te bewerken. Het gaat erom dat je blijft schrijven en je innerlijke criticus te snel af bent. Die stem van twijfel krijgt dan geen kans om iets aan te merken op wat je geschreven hebt.

Vrijuit schrijven kan een effectief middel zijn als je tegenstrijdige of onderdrukte gevoelens wilt verwerken. Je kunt dan niet meer ontsnappen aan de gevoelens die je hebt opgekropt. Na verloop van tijd leer je jezelf beter kennen en vergroot het je zelfacceptatie.

3. Tekenen in plaats van schrijven

Hou je van tekenen of doodlen? Dan is art journaling de perfecte methode voor jou. Tekenen is een goede manier om de therapeutische werking van kunst te combineren met de voordelen van het schrijven over je gevoelens. Maar onthoud: het gaat er niet om de perfecte tekening te maken om op social media te delen.

Deze manier geeft je ook de mogelijkheid om creatief te zijn. Of je nu een kleurrijke aquarel schildert, aan de slag gaat met handlettering of gewoon wat krabbelt met een pen, art journaling helpt je de deur naar je emoties te openen. En omdat je notitieboek privé is, kun je experimenteren zonder het gevoel te hebben dat je veroordeeld wordt - ver weg van likes.

4. Bullet journaling

Instagram flat lays, washi tape en markeerstiften: de bullet journal, ook bekend als de bujo, is uitgegroeid tot een van de bekendste dagboek technieken. Het werd bedacht door ontwerper Ryder Carrol, die deze methode als student gebruikte om zijn ADHD beter onder controle te krijgen.

Zoals de ondertitel van zijn boek al zegt: "Volg je verleden, orden je heden, plan je toekomst", gaat deze methode over structuur aanbrengen in je leven en vage voornemens omzetten in doelen door middel van dagelijkse routines.

En inderdaad, net als bij tekenen kun je creatief zijn en je dagboek op verschillende manieren vormgeven, maar denk eraan dat je je niet laat afleiden door perfectionisme. Het hoeft er niet allemaal vlekkeloos uit te zien en een schrijffout maken en doorkrassen is oké. Je kunt je bullet journal minimalistisch houden of vrolijk en creatief, wat je ook helpt om bewuster te leven.

7 Heb ik genoeg bewogen?

8 Heb ik genoeg geslapen?

9 Heb ik gezond gegeten?

openup

5. De niet verzonden brief

Een brief schrijven is een krachtig middel om je gedachten te ordenen. Vooral als je iets met iemand wilt delen of een moeizame relatie met iemand hebt. Als je weet dat je die brief nooit gaat versturen, helpt dat je om datgene wat je dwars zit op een ongefilterde manier op papier te krijgen

Je kunt er onuitspreekbare dingen mee onder woorden brengen en duidelijkheid krijgen over je gevoelens.

6. Dankbaarheid

We doen het allemaal graag: klagen. Maar als je te vaak overgeeft aan dat wat er niet goed is of wat er allemaal wel niet beter kan, kan wat meer dankbaarheid in je leven helpen. Opschrijven wat er goed gaat en waar je dankbaar voor bent, heeft een positief effect op je mentale gezondheid en helpt je om te focussen op de goede dingen. inzien wat je vaker wilt doen en wat juist niet.

10 Heb ik mezelf beloond vandaag?

11 Wat heb ik vandaag geleerd?

12 Wat heb ik vandaag gedaan om mezelf te verbeteren?

openup

13 Wat heb ik vandaag puur voor mezelf gedaan?
(Bijvoorbeeld gewerkt aan een persoonlijk project)

14 Welke stappen heb ik vandaag gezet richting mijn doel?

15 Wie zou ik in de toekomst willen zijn?

openup

7. Schrijf elke dag één zin

Voel je al druk bij de gedachte aan schrijven alleen al, nog voor je bent begonnen? Probeer dan eens één zin per dag te schrijven. Je kunt bijvoorbeeld vragen beantwoorden als "wat is het beste dat vandaag gebeurd is?" of "wat heb ik vandaag geleerd?".

Ook die ene zin per dag helpt je om een routine te ontwikkelen en niet op te geven. Ook perfect voor ouders die weinig tijd hebben, maar toch de belangrijkste ontwikkelingen in het leven van hun kind willen vastleggen.

8. Lijstjes

Jazeker, lijstjes maken kan ook een dagboekmethode zijn. Als je geen zin hebt om lange lappen tekst te schrijven, is het maken van lijstjes misschien de perfecte methode voor jou. Op die manier krijg je een overzicht van alle verschillende onderdelen van je leven, van je relaties tot je favoriete boeken en van gedachten die in je hoofd rondspoken tot de klusjes die je in huis te doen hebt. Alles past in een lijstje.

9. Morning pages

Terwijl je je eerste kop koffie drinkt de mist van de vroege ochtend opklaren. Klinkt goed, toch? Het schrijven van zogenaamde morning pages was eigenlijk een methode bedoeld voor kunstenaars, op zoek naar manieren om hun creativiteit te stimuleren.

In haar boek "The Artist's Way", gaat Julia Cameron in op deze methode die je productiever en gefocust maakt. Het doel? Elke ochtend drie pagina's schrijven, zónder je pen van het papier te halen. Gewoon beginnen, ook al weet je niet waar je moet beginnen. Desnoods schrijf je letterlijk dat op.

Als de morning pages eenmaal in je routine zitten, kun je volop genieten van meer innerlijke rust en een productieve mindset.

16 Welke 3 dingen halen je humeur meteen naar beneden?

17 Welke negatieve gedachten komen naar boven als je tegen jezelf praat?

18 Welke strategieën kies je om door het verdriet heen te komen?

19 Waar voel je je het meest op je gemak?

7 dagen schrijven

Het is tijd om wat je geleerd hebt in de praktijk te brengen met deze oefening van zeven dagen.

De oefening werkt zo:

- Kies de dagboekmethode die jou het meest aanspreekt;
- Pak je agenda en plan elke dag een specifieke tijd om te schrijven;
- Denk er niet te lang over na en begin gewoon!

Plan op de zevende dag iets meer tijd in en lees al je notities nog eens door. Na afloop weet je meer over waarvoor je dankbaar bent, wat je hebt geleerd en waardoor je je minder goed voelde over jezelf. Schrijf deze analyse op in je zevende notitie en krijg meer inzicht in je leven.

Tot slot kun je ook kort reflecteren op het schrijven zelf:

SUMMARY

1. Hoe was het om schrijven op te nemen in je dagelijkse routine?

2. Hoe voel je je na deze zeven dagen?

3. Heb je meer duidelijkheid gekregen over je behoeftes of doelen?

Let's openup

Een dagboek schrijven is slechts één manier om meer helderheid en bewustzijn in je leven te brengen.

Op onze blog vind je nog meer tips en inzichten van psychologen die je helpen met wat je ook maar dwars ligt.

Verder praten met een psycholoog?

Boek een gesprek