

Simone Nijboer

DE DROMER DIE DOET  
90-DAGENDAGBOEK

Uitgeverij de Wakkere Dromer

De Dromer Die Doet - 90-dagendagboek  
Copyright © Simone Nijboer/De Wakkere Dromer, 2019  
[www.dewakkeredromer.nl](http://www.dewakkeredromer.nl)  
[www.simonenijboer.nl](http://www.simonenijboer.nl)  
[www.dedromerdiedoet.nl](http://www.dedromerdiedoet.nl)

ISBN 9789083044323

Dit boek is gedrukt op biotop papier

Alle rechten voorbehouden. 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. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or other-wise, without the prior written permission of the publisher.

## INLEIDING

Voor je ligt het 90-dagendagboek dat bij het boek ‘De dromer die doet’ hoort. Het boek is erop gericht om je te helpen een droom te verwezenlijken: je stelt vast wat je doel is, je maakt een projectplan en gaat elke dag aan het werk om je project tot uitvoer te brengen. Bij het boek hoort ook een planner, die je helpt om van dag tot dag gestructureerd aan het werk te blijven.

In de planner is ruimte opgenomen voor aantekeningen maar deze ruimte is beperkt. Wil je meer plaats om te schrijven over je project maar ook over wat je verder bezighoudt, dan is een dagboek een bijzonder nuttige aanvulling. Uit allerlei onderzoek blijkt dat dit dagelijkse schrijven heel heilzaam is. Je creëert een ritme van dagelijkse reflectie en dat heeft allerlei positieve gevolgen. Je krijgt meer gedaan, en je voelt je er gelukkiger door.

Mocht je project bijvoorbeeld vastlopen, dan kan dagboekschrijven je helpen om er achter te komen hoe je het weer vlot kunt trekken. En als je bijvoorbeeld tegen tegenslag of teleurstellingen aanloopt, dan kun je

door een dagboek bij te houden je gedachten en gevoelens onderzoeken en verwerken. Alleen al het opschrijven geeft lucht en inzicht.

Daarnaast helpt dagboekschrijven je om antwoorden te vinden op lastige vragen die samenhangen met je project. Daarvoor kun je allerlei vormen gebruiken. Natuurlijk kun je gewoon je gedachten uitschrijven. Maar als je antwoord wilt op een specifieke vraag, kun je ook een vraag- en antwoordvorm gebruiken. Op de ene regel schrijf je je vraag en op de andere regel schrijf je het antwoord dat er intuïtief in je op komt. Het is wonderlijk hoe je zelf vaak het beste weet hoe je met ingewikkelde vraagstukken om moet gaan – daar heb je vaak helemaal geen ander voor nodig.

Verder kun je door in een dagboek te schrijven nieuwe ideeën opschrijven voordat je ze weer vergeet. Op het moment dat je niet met je project bezig bent, is je onderbewuste nog steeds actief. Soms komen de beste ideeën tijdens het koken of tijdens een ritje op de fiets, en door ze op te schrijven ontruk je ze aan de vergetelheid. Om die reden is het handig om ofwel je dagboek steeds bij je te hebben, ofwel een klein opschrijfboekje te gebruiken, waarin je de ideeën in het kort kunt opschrijven. Later kun je ze in je dagboek uitwerken als ze inderdaad van belang blijken te zijn.

## **Doelen**

Daarnaast kun je natuurlijk schrijven over de doelen die je in je leven wilt behalen. Als je je doelenlijst uit 'De dromer die doet' erbij pakt, kun je je bij elk doel afvragen waarom het zo belangrijk voor je is en wat je allemaal moet doen om het te bereiken. Onderzoek wijst uit dat mensen die hun doelen opschrijven en erop reflecteren veel meer succes boeken dan mensen die er alleen maar over nadenken. Je hersenen zijn er door het schrijven intensiever bij betrokken, en dat heeft positieve gevolgen. Je ordent het creatieproces in je hoofd en het wordt bijvoorbeeld duidelijker welke taken je het eerst moet doen of welke je beter kunt laten vallen. En doordat je schrijft over waarom het project zo belangrijk voor je is, wordt je je bewuster van je diepere drijfveren en blijf je meer gemotiveerd.

## **Je hoofd tot rust**

Maar dagboekschrijven is niet alleen voor het behalen van je doelen van belang. Ook voor je algehele welbevinden is het bijzonder heilzaam. In het moderne leven komt er heel veel informatie op je af die allerlei gedachten oproept - en die kunnen je behoorlijk in beslag nemen. Het rustig reflecteren op deze gedachten maakt dat je hoofd tot rust kan komen. Dwingende gedachtenkringetjes worden daardoor onderbroken. Het wordt daardoor makkelijker om je gedachten los te laten, en dat creëert ruimte voor bewust *zijn in*

*het nu* - zie daarvoor ook hoofdstuk 1 uit 'De dromer die doet'. Ook turbulente emoties die je beleeft, kun je door dagboekschrijven van een afstandje bekijken en daardoor kan je stemming behoorlijk opklaren. Er is veel onderzoek naar dagboekschrijven gedaan en daaruit blijkt dat dagelijks schrijven kan helpen om somberheid te doorbreken en depressies te verlichten.

### **Reframing**

Een ander effect van dagboekschrijven is dat het je de gelegenheid geeft om je leven in een ander daglicht te gaan zien. Psychologen noemen dat *reframing your personal narrative*. In ons dagelijks leven vertellen we ons-zelf allerlei verhalen over wie we zijn en hoe ons leven eruit ziet. Die verhalen zijn niet altijd even positief en dagboekschrijven kan je helpen om er van een afstand op te reflecteren. Dan blijkt dat zo'n verhaal helemaal niet in steen gebeiteld staat en dat er allerlei andere, meer positieve manieren zijn om over jezelf en je leven te denken. Zo'n nieuw verhaal kan de manier waarop je jezelf en je leven ervaart behoorlijk veranderen en daarmee de kwaliteit van je dagelijks leven verhogen. Hiervoor zijn de vier vragen van Byron Katie heel nuttig - zie daarvoor ook hoofdstuk 3 van 'De dromer die doet'. Het dagboek verschaft je de ruimte om uitgebreid met de vier vragen aan de slag te gaan of op een andere manier je levensverhaal te *reframen*.

## Hoe kun je het best beginnen?

Als je enthousiast geworden bent over het dagelijks dagboekschrijven kun je aan verschillende dingen denken. Hieronder vind je er een aantal.

### *Gebruik pen en papier*

Er zijn allerlei online dagboekprogramma's beschikbaar en vanzelfsprekend kun je ook gewoon een Word- of Google-document aanmaken. Dat lijkt in eerste instantie het prettigst: de kans is namelijk heel behoorlijk dat je sneller typt dan dat je schrijft. Maar onderzoek heeft uitgewezen dat niets zo goed werkt als schrijven met pen en papier - hoe ouderwets dat ook klinkt. Dit dagboek is daarom niet voor niets van papier. Door met je hand te schrijven zijn meer delen van je hersenen betrokken en dit heeft op een wonderlijke manier grote invloed op hoe je het schrijven beleeft en wat het voor effect op je heeft. Als je op de computer werkt is daarnaast de verleiding groot om verloren te raken in de krochten van het internet - de stap om te gaan googlen naar aanleiding van een bepaalde associatie is maar klein. En voor je het weet ben je niet meer bezig met zelf schrijven maar met het lezen van andermans schrijfsels.

Een papieren dagboek maakt het je daarnaast makkelijk om je met een kop thee op de bank te nestelen en nodigt je daardoor meer uit tot een ontspannen houding. De computer associëren we toch vooral met

achter je bureau zitten, hard werken en productief zijn. Door op een heel andere plek te schrijven en bewust te vertragen komt de meer introspectieve kant van jezelf aan bod, die achter de computer meestal minder aangesproken wordt.

### *Gebruik goed materiaal*

Het opstarten van een dagelijkse dagboekpraktijk vraagt het een en ander aan doorzettingsvermogen. Maak het jezelf daarom makkelijker door een dagboek aan te schaffen met papier dat lekker schrijft en een pen die goed vloeit. Als je stroef papier hebt en een balpen die aan alle kanten lekt is je schrijfplezier al snel bedorven. Natuurlijk is een kreukelig schriftje ook meer dan voldoende - mensen hebben door de eeuwen heen in de meest verschrikkelijke omstandigheden op de meest voddige snippers papier hun hart uitgestort. Maar als je de keuze hebt, kies dan voor beter materiaal.

### *Schrijf vrijuit*

Niemand hoeft je dagboek te lezen, dus niemand controleert of je je zinnen wel goed hebt geformuleerd en je spelling op orde is. Je hoeft geen meesterwerk te kunnen schrijven om een dagboekschrijver te worden. Iedereen die een pen vast kan houden en de eerste jaren van de basisschool met goed gevolg heeft doorlopen kan dagboekschrijven.



### *Experimenteer met morning pages*

Veel mensen schrijven elke dag *morning pages* volgens de inmiddels wereldberoemde methodiek van Julia Cameron, de grootmoeder van het creatieve schrijven. Zij moedigt mensen aan om elke ochtend drie pagina's lang *stream-of-consciousness* te schrijven. Dat betekent dat je zonder na te denken of te stoppen drie bladzijden vol pent. Wat er ook in je opkomt: het is goed. Of je nu één lange klaagzang opschrijft, of alleen een opsomming met wat losse kreten: het is prima. Julia Cameron zegt dat het zelfs van groot nut is als je de hele pagina volschrijft met zinnen als: 'Ik weet niet wat ik wil schrijven, wat is dit voor flauwekul, ik heb hier helemaal niets mee, ik heb zoveel andere dingen te doen' - en meer van dat soort zeurderige, negatieve dingen. Door het loslaten van je innerlijke censor krijgt je onbewuste eindelijk het woord. Dat maakt de creatieve geest wakker die normaal gesproken verborgen blijft onder een dikke laag van 'hoe het hoort'. Je krijgt inzicht in je geklaag, en die bewustwording helpt je om te groeien en je leven daadkrachtig ter hand te nemen.

Julia Cameron is heel strikt: *morning pages* are *non-negotiable*. Oftewel: wat er ook gebeurt: schrijven zul je! Juist het dag in, dag uit schrijven - zonder uitzondering - maakt het schrijven in haar ogen tot een *spiritual practice*, vergelijkbaar met dagelijkse meditatie of gebed.

### *Wees creatief*

Je hoeft het niet bij schrijven alleen te laten! Ook tekenen, *doodlen* of het maken van schema's en *mindmaps* past uitstekend in een dagboekpraktijk. Je kunt zelfs met kleurpotloden, krijt of verf aan de slag, en daarmee woord en beeld vermengen - of het zelfs alleen bij beeld laten. Veel kunstenaars houden een *art journal* bij, maar je hoeft absoluut geen kunstenaar te zijn om zo'n soort dagboek bij te houden. Juist omdat niemand het hoeft te zien kun je ongeremd aanklun- gelen met kunstzinnig materiaal: het hoeft aan geen enkele eis te voldoen.

### *Maak er een gewoonte van*

Probeer het dagboekschrijven een vast onderdeel van je leven te maken. Het mooist is het natuurlijk als je iedere dag schrijft - bijvoorbeeld tijdens een ochtend- ritueel. Je dagelijkse reflectie wordt dan onderdeel van een doorlopend ontwikkelingsproces. Om je te stimu- leren om dagelijks te schrijven heeft dit dagboek daar- om voor elke weekdag plaats ingeruimd. De weken en dagen zijn al voorgenummerd. Zo weet je precies op welke dag je bent in de spanningsboog van dag 1 t/m 90, en dat helpt je als je in een periode van negentig da- gen een bepaald doel wilt bereiken. Ook moedigt het je aan om in elk geval negentig dagen lang zo'n schrijfdiscipline vol te houden. Er valt immers een gat als je een dag niet schrijft!

Dit dagboek begint met dag 1 op een maandag, zo loopt het in de pas met de 90-dagenplanner, die ook op een maandag begint. Maar wil je al eerder beginnen met schrijven, dan kan dat: achterin het dagboek is nog extra ruimte opgenomen.

### *Experimenteer met een avondritueel*

In ‘De dromer die doet’ gaat het vooral over een ochtendritueel. Daarmee start je de dag op een rustig manier en geef je jezelf de beste kansen op een prettige, evenwichtige en productieve dag. Maar er is natuurlijk ook van alles te zeggen voor een avondritueel. Waarom zou je niet na het avondeten of vlak voordat je naar bed gaat nog even in je dagboek schrijven om terug te kijken op de dag? Zo’n moment van reflectie kan je veel brengen, en de combinatie van ochtendritueel en avondritueel is natuurlijk ijzersterk.

### **Waarover kun je schrijven?**

Je kunt natuurlijk over ‘alles’ schrijven – maar juist doordat er geen grenzen zijn aan de mogelijkheden kan het zijn dat er helemaal niets uit je pen komt! Hieronder volgen daarom een aantal ideeën hoe je het schrijven aan zou kunnen pakken.

### *Dankbaarheid*

Als je hoofdstuk 2 van ‘De dromer die doet’ hebt gelezen, dan weet je hoe belangrijk het beoefenen van

bewuste dankbaarheid is. Je kunt je ochtend dan ook goed beginnen met het opschrijven waarvoor je allemaal dankbaar bent. Zo'n *gratitude practice* is enorm de moeite waard. Doordat je je bewust realiseert wat er allemaal als vanzelf goed gaat zonder dat je het doorhebt of zonder dat je er iets voor hoeft te doen word je minder verleid om te gaan zeuren en klagen. Er is immers zoveel om dankbaar voor te zijn! Je beteugelt het 'verwende kind' in je en je geeft de 'innerlijke wijze' in je de ruimte om te groeien.

### *Kwaliteiten*

In 'De dromer die doet' komt ook het onderwerp 'kwaliteiten' aan de orde. Welke kwaliteiten zou je willen ontwikkelen? Wat gaat dat je brengen en hoe pak je het aan? Ook hiervoor kun je het dagboek gebruiken.

### *Werken met schrijfstarters*

Je kunt ook gebruik maken van zogenaamde *writing prompts*: vragen die je aan het nadenken zetten en aan de hand waarvan je vervolgens kunt gaan schrijven. Denk bijvoorbeeld aan schrijven over:

- Een moment waarop je moed toonde
- Een perfecte dag
- Degene die je het meest bewondert (en waarom)
- Een stiekeme wens

- Je grootste angst (en hoe je die wilt aanpakken)
- Datgene waar je het meest trots op bent
- Wat je het liefst aan jezelf zou willen veranderen
- Je meest beschamende ervaring
- Een recente droom
- Hoe je zou willen worden herinnerd
- Je *life purpose* (of het ontbreken daarvan)
- Welke dingen je blijft vergeten
- Wat je over zou willen doen in je leven
- Waar je trots op bent
- Waar je niet trots op bent
- Hoe je de wereld zou willen verbeteren
- Je drie grootste prioriteiten in het leven
- Wat je uit het verleden los wilt laten
- Waar je mee wilt stoppen
- Wat je steeds blijft uitstellen
- Je bucket list, oftewel de dingen die je nog wilt gaan doen in je leven

Of je zou kunnen denken aan:

- Een brief aan je ouders
- Een brief aan je kind
- Een gedicht
- Een sprookje waarin jij de hoofdrol speelt
- Een brief aan iemand die je wilt vergeven (misschien ben je dat zelf!)

De mogelijkheden zijn eindeloos. Wil je dagelijks schrijven, maar heb je geen inspiratie – kijk dan in bovenstaande lijst en de kans is groot dat de ideeën al beginnen te stromen.

Dit dagboek is van jou, dus maak er een persoonlijk document van – als je wilt kun je deze inleiding eruit scheuren! Experimenteer met negentig dagen lang elke dag schrijven en maak daarna de balans op van wat het je heeft gebracht.

Veel schrijfplezier gewenst!

Simone Nijboer