

Het  
**6 MINUTEN**  
DAGBOEK

Puur

Minder theorie, hetzelfde resultaat:  
een boek dat je leven zal veranderen

**PAPER LIFE**

Oorspronkelijke titel: DAS 6-MINUTEN-TAGEBUCH/PUR

Vertaling: Erika Venis/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest

ISBN 978 90 00 38422 8

NUR 450, 370

© 2016 by Dominik Spent, Germany

Published by permission of Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg, Germany

© 2020 Nederlandstalige uitgave:

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2022

Paper Life maakt deel uit van


Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

[www.paperlife.nl](http://www.paperlife.nl)

 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Inhoud

Puur	7
Het dagboek	8
Snel overzicht	10
Voorbeeldpagina	11
Sommige tips...	12
Positieve affirmatie	15
Nu moet je ervoor zorgen...	19

### Het dagboek 21

Kleine daden	35
De vorm	52
Iets aardigs doen	54
Meer dan gewoon een dagboek	64
66 dagen	128
Je bent halverwege	177
Herinnering	278
Een geweldige mijlpaal	289

Bibliografie 290

Je zult je leven nooit  
veranderen als je niet  
iets verandert in wat je  
elke dag doet. Het geheim  
van succes zit besloten in  
je dagelijkse routine.

*John C. Maxwell*

## Puur

### ... en wat dat wil zeggen

We werden overspoeld door verzoeken om een opvolger voor *Het 6 minuten dagboek* en – daarom hebben we deze pure versie voor je gemaakt. *Puur* is het perfecte hulpmiddel als je *Het 6 minuten dagboek* verder wilt uitwerken, maar ook als je een nieuwe routine wilt beginnen. Omdat we je zo snel en eenvoudig mogelijk op weg willen helpen, vind je ook in *Puur* handige en beproefde tips om het dagboek bij te houden en optimaal te gebruiken.

In dit boek vind je een nieuwe, wekelijkse routine, die bestaat uit een weekplanning en een weekreflectie. Die weekroutine is niet bedoeld als vervanging van je agenda of je to-dolijst, maar om je de juiste denkprocessen aan te leren zodat je gaat nadenken over de onderstaande, fundamentele vragen. Wat maakt je gelukkig (weekreflectie)? En hoe kun je ervoor zorgen dat er meer geluk in je leven komt (weekplanning)? Alleen als je regelmatig goed naar je innerlijke stem luistert, kun je jezelf doelen stellen die echt bij je passen en die je voldoening geven. Voortdurend aan zelfreflectie doen is ook heel belangrijk bij het maken van een toekomstplanning die past bij jouw persoonlijke doelen. Een planning die niet is opgebouwd rondom de verwachtingen die anderen van je hebben, maar jouw eigen toekomstplannen, die aansluiten bij jouw prioriteiten en waardes. Dankzij de nieuwe weekroutine kun je vanaf nu zelfreflectie combineren met een persoonlijke toekomstplanning.

Soms lijkt het of de schroefjes van ons geluk erg strak aangedraaid zitten, maar dat is niet zo. We veranderen van dag tot dag, van uur tot uur zelfs, en moeten onze geluksschroefjes steeds weer vastdraaien en bijstellen. Blijf dus proactief aan je geluksschroeven draaien en blijf je ook in de toekomst richten op je vorderingen, op het goede in jezelf en in je omgeving. Leef zonder stress en met meer aandacht.

# Het dagboek

... is wat je er zelf van maakt

Kan dit boek dat je nu in je handen houdt, werkelijk je leven veranderen?

Zonder jouw inbreng is dit dagboek inderdaad niet veel meer dan een gebonden stapel papier en wat drukinkt. Je kunt met dit dagboek geen geld pinnen, je kunt het niet als kussen gebruiken als je beter wilt slapen en het is ook niet geschikt als halter.

Jouw voornemen, jouw gedachten en jouw gevoelens brengen de op wetenschappelijke basis gefundeerde vragen in dit boek tot leven. Jouw antwoorden en de waardevolle momenten die je meemaakt bij de zoektocht naar die antwoorden, geven de vragen hun werkelijke kracht. Jij bent degene die van dit dagboek maakt wat het kan zijn, waarmee je de aanzet geeft tot grote veranderingen bij jezelf.

Elke dag waarop je de bladzijden vult met gebeurtenissen uit je leven, voeg je een bouwsteentje toe aan je muur van geluk en vooruitgang. Die ene muur wordt gevolgd door andere muren en voor je het weet, heb je een prachtig, stevig huis. *Het 6 minuten dagboek* wijst je niet de perfecte weg naar geluk en geeft je ook geen geluksformule. Die bestaat namelijk niet, daarvoor zijn wij allemaal te verschillend. Het boek biedt je wel een fundering en bouwmaterialen, zodat je zelf je huis van geluk en vooruitgang kunt bouwen. Hoe je dat huis bouwt, bepaal je elke dag opnieuw. Met elke beschreven bladzijde geef je je huis een heel eigen invulling, druk je er je eigen, persoonlijke stempel op.



De beste manier om  
de toekomst te voorspellen  
is die zelf vorm te geven.

*Willy Brandt*



# Snel overzicht

## ... hoe gebruik je je 6 minuten dagboek

### Het ochtendritueel

- 1 Dankbaarheid in de ochtend:  
schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent, of één ding plus drie redenen waarom je daar dankbaar voor bent.
- 2 Hoe je de dag geweldig kunt maken:  
focus op de kansen en mogelijkheden die de dag bieden. Wat is je doel vandaag? Welke dingen kun je vandaag concreet doen zodat je een stap in de juiste richting zet?
- 3 Positieve zelfaffirmatie:  
maak een tekening van hoe je jezelf vandaag of in de toekomst ziet. Omschrijf de mens die je wilt zijn.

### Het avondritueel

- 4 Je goede daad van vandaag:  
zelfs met het kleinste beetje vriendelijkheid kun je een ander al gelukkig maken. Een goede daad geeft je een blijvend geluksgevoel.
- 5 Ruimte voor verbetering:  
je wilt voortdurend blijven groeien en je ontwikkelen. Wat heb je vandaag geleerd? Is er nog ruimte voor verbetering?
- 6 De geluksmomenten van vandaag:  
elke dag heeft zijn momentjes van geluk en succes. Ga er onbevangen op af, grijp ze en houd ze vast.

### Week- en maandritueel

Je *Uitdaging van de week*:

hierbij moet je je comfortzone verlaten en iets doen voor anderen of voor jezelf.

De zes vragen van de maand:

veel van deze vragen heb je jezelf vast nooit eerder gesteld. Ze zijn spannend, opwindend, diepgravend, ongewoon, interessant, vermakelijk, inspirerend of een beetje van allemaal.

### 1 Ik ben dankbaar voor...

1. *Mijn lekkere bed waar ik vannacht zo heerlijk in heb geslapen.*
2. *De geur van vers gezette koffie.*
3. *Mijn familie, die altijd voor mij klaarstaat.*

### 2 Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

*Ik ga een uur aan mijn project werken omdat ik me productief en zelfbewust wil voelen.*

*Ik wil me aantrekkelijk en in balans voelen, dus ga ik fitnessen.*

*Ik ga vanavond een lekkere lasagne met spinazie maken.*

### 3 Positieve affirmatie

*Ik ga alle uitdagingen geduldig en rustig aan.*

### Citaat van de dag of uitdaging van de week

### 4 Mijn goede daad van vandaag

*Een collega kon haar hart bij me uitstorten. Ik heb de verkoper van de elektronikawinkel bedankt voor zijn vriendelijke advies.*

### 5 Wat kan ik morgen beter doen?

*Ik zet mijn mobiel om 20 uur uit.*

*Ik doe geen suiker meer in mijn koffie en thee.*

### 6 Leuke dingen die ik vandaag heb meegemaakt

1. *Feedback constructief toegepast, in plaats van aan mezelf te twijfelen*
2. *De hele dag een goed humeur gehad*
3. *Gezellige maaltijd met lekkere, zelfgemaakte lasagne :-)*



## Sommige tips

### ... verjaren nooit

Heb je het gevoel dat je vastzit, dat je niet de 'juiste' antwoorden kunt vinden of dat je steeds in herhaling vervalt? Op basis van de reacties van de gebruikers van ons dagboek, maar ook op basis van onze eigen ervaringen, kunnen we voor de meeste vragen over het dagritueel een antwoord vinden aan de hand van een aantal tips. Omdat je *Het 6 minuten dagboek* misschien niet altijd bij de hand hebt, geven we die tips hier nog een keer en hebben we ze op de eerste vijftig bladzijden herhaald als geheugensteuntjes.

### Wees gedetailleerd. Voel wat je opschrijft

Omdat je dagboek elke dag dezelfde lay-out heeft, is de kans groot dat je in herhaling zult vervallen. Dat is niet erg. In sommige gevallen, bijvoorbeeld bij positieve affirmatie, kan het zelfs heel nuttig zijn. Maar in andere gevallen is het niet handig om jezelf vaak te herhalen. Wat kun je doen om te voorkomen dat je elke dag weer hetzelfde opschrijft? De oplossing is vrij eenvoudig: wees gedetailleerd! En geniet ervan!

Het gaat meer om wat je voelt bij het schrijven dan om het schrijven zelf. Normaal gesproken hoef je niet lang na te denken over de dingen waarvoor je dankbaar bent, maar de emotie voelen die erbij hoort, vraagt vaak iets meer tijd. Neuropsycholoog Rick Hanson ontdekte dat we positieve ervaringen ongeveer tien seconden in ons bewustzijn moeten vasthouden omdat ze anders niet vanuit het korte- in het langetermijngedachten komen. Negatieve ervaringen belanden meteen in het langetermijngedachten.<sup>1</sup> Je moet daarom bewust een paar seconden extra nemen zodat een voorbijgaand gevoel een blijvende zenuwstructuur wordt. Neem dus de tijd en wacht op het gevoel (de blijdschap, vreugde, verbazing) voor je je pen op het papier zet. Het kan een enorm verschil betekenen.

Denk aan een boek dat je mooi vindt. Goede schrijvers beschrijven gebeurtenissen meestal niet in simpele woorden, maar met veel details. Ze schrijven niet 'ze zag hem', maar meer iets als: 'Er liep een rilling over haar rug toen hun ogen elkaar ontmoetten en hoewel hun lippen elkaar niet raakten, was het alsof ze hem kuste met haar ademhaling.' Natuurlijk is dit een wat overdreven voorbeeld, maar je begrijpt vast wel wat ik bedoel. De emotie zit in de details, en hoe meer details je toevoegt als je iets beschrijft, hoe beter je die emoties kunt voelen.

*Wil je van het geheel genieten, dan moet je het geheel ook in het kleinste kunnen zien.*

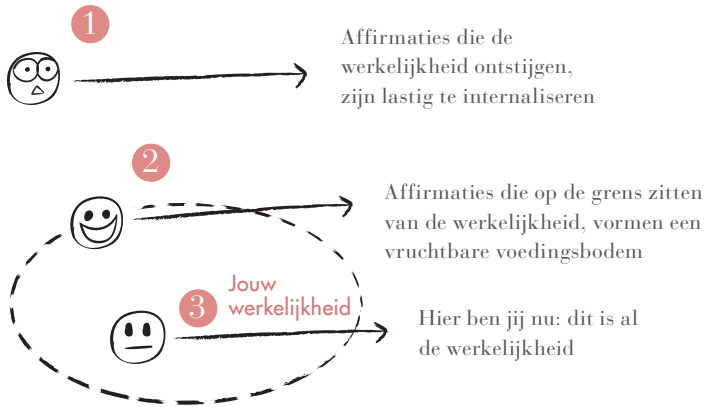
*Johann Wolfgang  
Von Goethe*

Misschien dat je gisteren schreef: 'Ik ben dankbaar dat ik Daniël heb.' Vandaag kun je dan schrijven: 'Ik ben dankbaar dat Daniël steeds nieuwe mensen blijft ontmoeten en ze dan aan mij voorstelt' of 'Ik ben dankbaar dat Daniël altijd zo lief naar me glimlacht als we bij anderen op bezoek gaan'. Hetzelfde geldt voor andere delen van het dagboek, vooral als het gaat over de geweldige dingen die je vandaag hebt meegemaakt. Maar wat doe je als de dag helemaal niet zo geweldig was? Precies. Ook dan zit de oplossing weer in de details. Zelfs als alles tegenzit, kun je nog aandacht hebben voor de kleine dingetjes, de lichtpuntjes in een donkere dag. Laat de dag in gedachten aan je voorbijgaan, vanaf het moment dat je opstond, en kijk ernaar alsof alles nog veel erger zou kunnen. Op die manier herinner je je dingen als: 'Mijn favoriete nummer was op de radio' of 'Doordat die vergadering uitviel, had ik meer tijd om mijn presentatie voor te bereiden'. Zelfs dingen als: 'De avocado's waren vandaag in de aanbieding' of 'Ik had heerlijke kip bij de lunch'. Kortom, kleine maar belangrijke details.

*Je kunt niet vroeg genoeg voorbereid zijn op het succes van morgen.*

*Cicero*

Maak je beschrijving zo concreet mogelijk en probeer te voelen wat je schrijft. Het dagboek bijhouden en invullen moet een leuke activiteit zijn. Hoe dieper je in jezelf graaft, hoe krachtiger en blijvender de resultaten zullen zijn. Hoe meer je oefent, hoe sneller en eenvoudiger het proces zal zijn.



Het is belangrijk dat je affirmatie echt positief is. Stel dat je schrijft: 'Ik ga geen chips meer eten.' Wat doen je hersenen met dat zinnetje? Ze gaan aan chips denken, want ze denken niet in ontkenningen. Of het klassieke voorbeeld: wat je ook doet, denk niet aan een roze olifant die een blauw parapluutje vasthoudt met zijn slurf! En? Hoe zag de olifant eruit waar je zojuist aan hebt gedacht? Behoorlijk roze zeker? Negatief geformuleerde zinnen of ontkenningen zijn hier niet zinvol omdat je onderbewustzijn ze niet kan waarnemen.<sup>4</sup> Minstens zo belangrijk is dat je de affirmatie zo persoonlijk mogelijk maakt. Algemene uitspraken zoals 'Ik hou van mezelf' zijn minder effectief dan zinnen die specifiek op jou van toepassing zijn, zoals: 'Ik ben emotioneel stabiel en kalm, zelfs in stressvolle situaties.' Begin je dagelijkse affirmaties ook bij voorkeur met een actief deel, zoals 'Ik ben', 'Ik bepaal' of 'Ik heb', want je onderbewustzijn kan je doelen beter verwerken als je zinnen op die manier begint.

## Nu moet je ervoor zorgen

... dat je aan de bal blijft

Als je er elke ochtend en elke avond drie minuten voor uittrekt, zul je merken dat je al snel gemakkelijker dingen opschrijft. Toch kunnen er nog dingen zijn die ervoor zorgen dat je dagboek uiteindelijk alleen maar een mooi dingetje in je boekenkast blijft. Neem nu even een paar minuten om ook dat kleine gevaar weg te nemen.

Wat zou ertoe kunnen leiden dat je het dagboek niet gaat gebruiken?

1. ....

2. ....

3. ....

Schrijf nu concrete dingen op die je kunnen helpen die hindernissen weg te nemen:

1. ....

2. ....

3. ....

Een visueel geheugensteuntje kan heel nuttig zijn. Je zou de maandelijkse gewoontetracker (blz. 22) kunnen gebruiken of de dag afvinken op de kalender zodra je het dagboek hebt gebruikt. Er zijn ook verschillende handige apps die je kunt gebruiken om je eraan te herinneren dat je het dagboek gebruikt. *Habit List* of *Strides* zijn nuttige apps voor de iPhone. Voor Android zijn *Habit Bull* of *Loop Habit Tracker* handig.

Genoeg theorie: met deze tips kun je goed voorbereid aan de slag gaan. Pen in de aanslag. Schrijf je gelukkig.

# Het dagboek

*... nu is het jouw beurt.  
Het is tijd om iets te gaan doen!*

Geef voor je begint een cijfer aan de onderstaande aspecten van je leven. Zet dan een pijltje naast de cijfers om aan te geven of dit aspect beter of slechter wordt. Doe deze evaluatie elke vier weken. 1 is hier het slechtst mogelijke en 10 het best mogelijke.

## Voorbeeld:

Dankbaarheid 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

## Je maandelijkse controle

Stemming	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbaarheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mindfulness	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vrienden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relatie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leuke dingen doen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kalmte en rust	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tijd voor jezelf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gezond eten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Water drinken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sporten en bewegen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Naar buiten gaan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creativiteit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geldzaken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Werk & opleiding	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gedachten & gevoelens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Het heden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
De toekomst	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10





Wat je ook aan je leven wilt veranderen, als je wilt dat de veranderingen blijvend zijn, zul je goede gewoonten moeten aanleren. Die gewoonten kun je met kleine, realistische stappen opbouwen. Dan kun je de macht van de gewoonte in je eigen voordeel gebruiken. Welke goede gewoonte wil je ontwikkelen? Om de dag sporten, stoppen met roken, twintig minuten per dag lezen, of drie high fives per dag geven? Het maakt niet uit of je bestaande gewoonten wilt bijhouden of nieuwe wilt aanleren, de gewoontetracker helpt je bij het bereiken van dat doel.

We zijn wat we herhaaldelijk doen. Uitmuntend presteren is dus geen daad maar een gewoonte.

Aristoteles

Ik ben dankbaar voor...

1. ....
2. ....
3. ....

Zo ga ik van vandaag een geweldige dag maken

.....

.....

.....

.....

Positieve affirmatie

.....

.....

Uitdaging van de week:

Schrijf een e-mail aan jezelf in de toekomst die je over zes maanden (als dit dagboek vol is) automatisch ontvangt. Beschrijf waar je jezelf dan ziet en hoe je leven er dan uitziet. Je kunt zo'n e-mail voor de toekomst bijvoorbeeld schrijven op [futureme.org](http://futureme.org) of [whensend.com](http://whensend.com).

Mijn goede daad van vandaag

.....

.....

Wat kan ik morgen beter doen?

.....

.....

Leuke dingen die ik vandaag heb meegemaakt

1. ....
2. ....
3. ....

Gewoonte

*Vanaf 21.00 uur vliegtuigmodus*

*10 minuten mediteren*

M	D	W	D	V	Z	Z
<del>X</del>	O	<del>X</del>	<del>X</del>	O	O	O
<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	<del>X</del>	O



## JE GEWOONTETRACKER

Gewoonte

M	D	W	D	V	Z	Z
O	O	O	O	O	O	O
O	O	O	O	O	O	O
O	O	O	O	O	O	O



