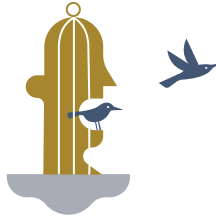




Dit  
**MINDGYM JOURNAL**  
is van

.....





# WELKOM

## IN JE MINDGYM JOURNAL

In 1639 zette Rembrandt zijn eerste penseelstreek op een wit doek. Drie jaar later (en heel veel penseelstreken verder) was *De Nachtwacht* af. Laag voor laag, lijntje voor lijntje, kleur voor kleur schilderde Rembrandt zijn meesterwerk.

Zo is het ook in het leven: het is een optelsom van kleine momenten. Elke dag één boterham te veel eten, betekent een dikke pens over vijf jaar. Maar gelukkig werkt het ook omgekeerd: omdat je elke dag je tanden poetst, heb je überhaupt nog tanden. En na maanden dagelijks trainen, kun je op zekere dag een marathon rennen. Met andere woorden, de dagen verhullen wat de jaren laten zien.<sup>1</sup>

Vergelijk het met die tekeningen van vroeger, waarbij je met een potlood puntjes aan elkaar moest verbinden en pas aan het einde zag dat het een eind of een auto was geworden. In goed Nederlands: een verbind-de-puntentekening. Net als op de voorkant van dit boek.

De optelsom van de streepjes die je dagelijks zet, bepaalt het grote plaatje van je levensloop. Maar hoe zet je de juiste streepjes, die je gelukkiger maken en een mooi schilderij opleveren? Hoe zorg je ervoor dat je je leven kleur en perspectief geeft? *Journaling* kan je daarbij helpen.

## MENTALE FITNESS

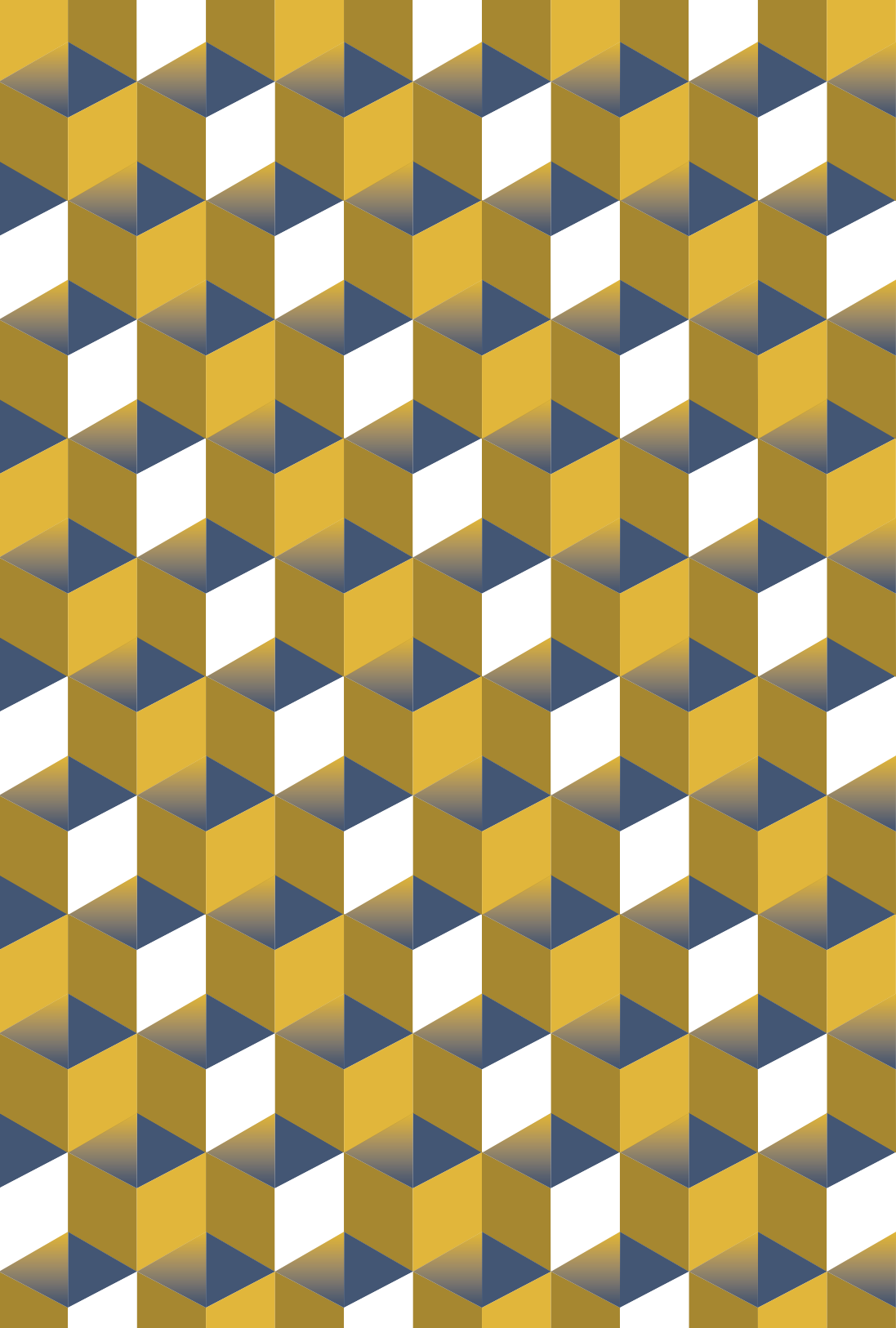
We sporten om onze spieren sterker te maken en gezond te blijven, maar onze mentale fitheid schiet er nogal eens bij in. Als je je geest traint, maakt dat je leven zinvoller en plezieriger: je leert als het ware om de juiste streepjes te zetten. Dit boek is als een sportschool voor de geest waarin je traint met een van de effectiefste mentale fitnessapparaten: journaling. Dat is reflecterend schrijven over jezelf en anderen. Je kunt het zien als een dagelijkse (of wekelijkse) meet-and-greet met jezelf. Je beantwoordt elke dag een prikkelende vraag, en dat geeft je meer focus, rust én energie.

Misschien twijfel je om met journaling te beginnen. Om je over de streep te trekken strooi ik als een autoverkoper met de wetenschappelijk bewezen voordelen die enkele minuten (!) journaling per dag je oplevert.<sup>2</sup> Het helpt je om:

- Je doelen te realiseren
- Beter om te gaan met stress
- Minder te piekeren<sup>3</sup>
- Creatiever te zijn
- Je geheugen te trainen
- Je minder angstig en depressief te voelen
- Meer positieve emoties te ervaren
- Je bloeddruk te verlagen<sup>4</sup>

Journaling is een methode die mij persoonlijk veel oplevert. Het schrijven maakt me bewuster van mijn sterke en zwakke punten en van wat ik écht belangrijk vind. Het zorgt er ook voor dat ik de uitdagingen, mijn relaties en de moeilijkheden in mijn leven van een gezonde afstand kan bekijken. En daardoor met meer veerkracht en creativiteit kan reageren.

Ik zie de dingen scherper als ik ze op papier heb gezet. Dat maakt dat ik met meer helderheid kan verwoorden hoe ik me voel, en waar mijn behoeften (en grenzen) liggen. Door me tijdens het schrijven in te leven in anderen, kan ik me ook in het dagelijks leven beter verplaatsen in anderen. Ik gun jou hetzelfde en nodig je met dit boek uit ook te gaan journalen.





# DEEL 1

Als je leven een lopend buffet zou zijn, wat zou je dan opscheppen om jezelf te verwennen? Schrijf de beloning op die je jezelf cadeau doet als je het eerste deel hebt voltooid. Bijvoorbeeld je lievelingsmagazine kopen, een bad nemen, naar de sauna gaan of een wandeling in je favoriete bos.

VUL HIER JE BELONING IN:

.....

.....

.....





Waar zeg je momenteel 'ja' tegen waar je eigenlijk 'nee' tegen wilt zeggen?



Lined writing area for the exercise.



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 35 en 80.



2

Waar zeg je momenteel 'nee' tegen waar je eigenlijk 'ja' tegen wilt zeggen?

NEE!



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 70 en 171.

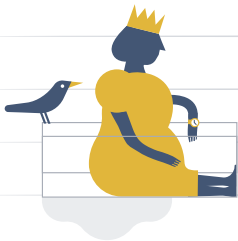




4

Wat herhaalt zich in je leven waar je last van hebt?  
Wat herhaalt zich in je leven waar je last van hebt?  
Wat herhaalt zich in je leven waar je last van hebt?  
Wat herhaalt zich in je leven waar je last van hebt?

Lined writing area for the exercise.



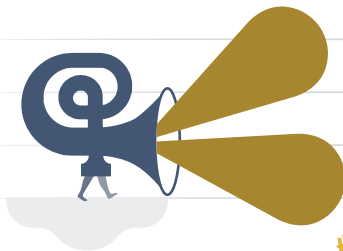
Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 89 en 126.



7

Als je je voorstelt dat je een muziekinstrument bent, wat ben je dan? Welke kwaliteit van het instrument zie je ook bij jezelf? Van welk instrument kun je nog iets leren?

Lined writing area for the exercise.



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 87 en 128.



8

Stel je voor dat je een magische tatoeage laat zetten die alleen jij kunt zien.

Wat voor tattoo zou het zijn en waar zou je hem laten zetten?

Welke betekenis heeft hij voor je?

ZET EEN PENSTREEPJE OP DE  
PLEK VAN JE MAGISCHE TATOEAGE  
(TENZIJ JE JE VOORHOOFD HEBT  
GEROZEN) ZODAT JE JEZELF ER  
VANDAAG AAN HERINNERT.



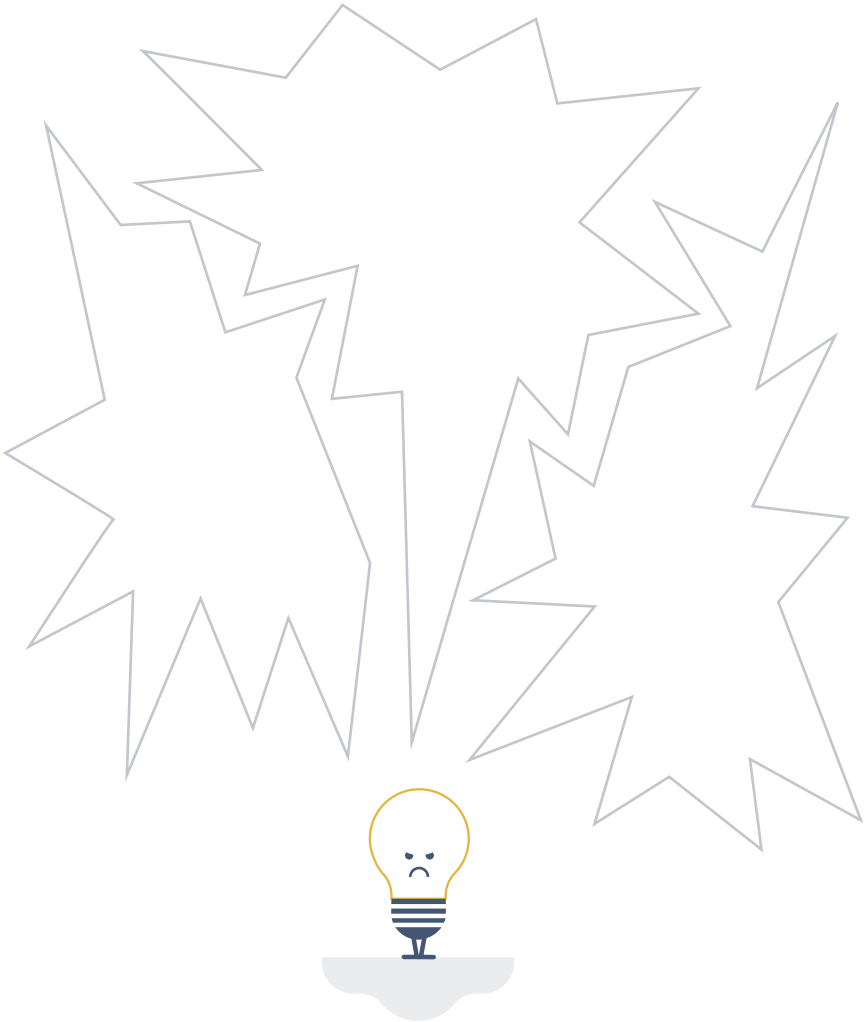
Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 136 en 138.



9

Stel je voor dat er drie heel boze ideeën van jou aan je sterfbed staan.

Welk idee is het kwaadst dat hij nooit door jou is  
verwezenlijkt en uitgevoerd?



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 31 en 184.



Welke aspecten van je leven maak je  
nodeloos gecompliceerd?



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 51 en 111.



Waar veel mensen op hun sterfbed spijt van hebben, is dat ze zich in hun leven te veel hebben laten leiden door de verwachtingen van anderen.<sup>15</sup>

Welke verwachting van anderen beknelt jou?

*HOUD HET  
SPEELS.*

Handwriting practice lines for the first question.

Wat je niet wilt, verraadt wat je wél wilt. Je onvrede over de regen, vertelt over je verlangen naar de zon.

Welke positieve wens van jou schuilt onder die beknelling?



Handwriting practice lines for the second question.

*HOE GA JE DAAR VANDAAG EEN  
MINISTAP IN ZETTEN?*



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 1 en 94.

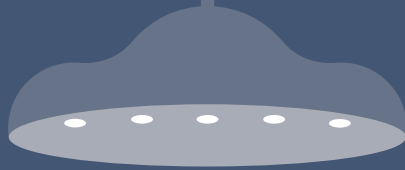


Vandaag schrijf je geen bucket-list maar een je fuck-it-list.  
Noem minimaal vijf dingen die je niet meer hoeft van jezelf.

A large writing area with horizontal lines. On the top left, there is a blue bird perched on a dotted circle. In the center, there is a grey gear-like shape. The bottom edge of the writing area is a scroll-like shape with a circular detail on the left.



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 113 en 177.



# Cooling down

*VERGETEN WAT  
HET WAS? LEES  
PAGINA 21 TERUG.*

Je eerste reeks zit erop, goed gedaan! En gefeliciteerd met je beloning, je hebt het verdiend. Lukte het je elke dag te schrijven of beantwoordde je soms meerdere vragen op één dag?

Of misschien heb je er een paar maanden over gedaan.

Allemaal prima natuurlijk, als jij je er maar prettig bij voelt en het journalen maar niet als to-do voelt.

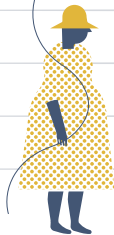
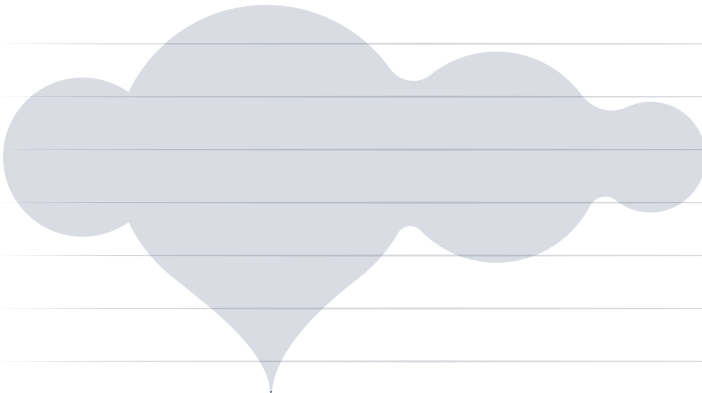
Als je terugkijkt naar de vragen, welke wilde je dan meteen links laten liggen en heb je niet (of gering) beantwoord omdat je ze lastig vond? Vaak zit in datgene wat jij moeilijk vindt de beste les verstopt. Vraag je nieuwsgierig af waarom deze vragen weerstand oproepen. Wat wil je liever niet zien of horen? Wedden dat het oplucht als je op de pagina hiernaast over je weerstand schrijft.

Zo niet, dan kun je daar weer over schrijven. :)





Welke gedachten sluimeren de afgelopen tijd  
op de achtergrond?



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 83 en 88.

# DEEL 5

Welke beloning heb je voor jezelf in petto, als je deze reeks hebt voltooid? Bedenk iets waar je automatisch van gaat glimlachen, enkel bij het opschrijven ervan. Zoals een massage, je favoriete eten bestellen of tijd vrijmaken voor je hobby.

VUL HIER JE BELONING IN:

.....

.....

.....





Noem één of meer aha-momenten die je deze week hebt gehad.



**LEUK WEETJE:**  
UIT ONDERZOEK BLIJKT DAT ALLEEN AL HET ZIEN VAN EEN PLAATJE VAN EEN VERLICHTE GLOEILAMP TOT MEER CREATIVITEIT LEIDT.<sup>25</sup>



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 27 en 120.



22

Een leven zonder fouten is als een school zonder leraren.

Schrijf een flop-cv: som niet je prestaties op,  
maar juist je fouten en mislukkingen.

Lined writing area for the assignment.



Klaar met de oefening?  
Verbind dan puntjes 15 en 160.

# DEEL 6

HET GROOTSTE GESCHENK DAT JE JEZELF KUNT GEVEN, IS TIJD.

We weten allemaal heus wel hoe kostbaar onze tijd is, maar in de waan van de dag vergeten we dat. Waarmee beloon je jezelf als je deze laatste reeks hebt voltooid? Met andere woorden, waar wil je jouw kostbare tijd aan besteden? Aan een cadeautje kopen (voor jezelf of juist voor iemand anders), wandelen in je favoriete stad of misschien wel tijd vrijmaken om ongestoord naar je favoriete muziek te luisteren?

VUL HIER JE BELONING IN:

.....

.....

.....





Mensen uiten en ervaren liefde op verschillende manieren.  
Er zijn er vijf, ook wel 'de vijf talen van liefde' genoemd.  
Mensen ervaren of uiten liefde door: 1. Tijd en aandacht  
2. Positieve woorden 3. Cadeaus 4. Hulpvaardigheid  
5. Lichamelijk aanraking.

Welke taal of talen van liefde spreek jij?  
En welke taal spreekt je (ex-)partner?

IK

(ex-)PARTNER

GA DOOR OP DE  
VOLGENDE BLADZIJDE



## ALLE MINDGYM-BOEKEN

### Mindgym: Sportschool voor je geest

In 12 weken je mentale conditie verbeteren? Dat kan dankzij de praktische oefeningen, afgewisseld met mooie anekdotes en wetenschappelijke inzichten. Al meer dan 75.000 exemplaren verkocht.

### Mindgym: Work-outs

Een nieuw trainingsschema van 12 weken met oefeningen voor nog meer rust, focus én energie. Daarnaast vind je er extra audiotrainingen. Zo houd je je mentale conditie op peil.

### Superkrachten voor je hoofd: Mindgym voor kids

We leren onze kinderen van alles, maar niet hoe hun hoofd werkt. Met dit grappige doeboek leren kinderen, samen met hun ouders, beter om te gaan met hun emoties en worden ze mentaal weerbaarder.

## GA NAAR:

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

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

voor meer informatie, gratis audiotrainingen en meditatietips om mentaal nóg fitter te worden.

### Gratis extra tips en oefeningen in je inbox?

Scan de QR-code hiernaast om je in te schrijven voor de Mindgym-nieuwsbrief!

