



JOURNALING

We vergeten heel snel onze successen, inzichten, leermomenten en doelen. Een journal helpt je om terug te kijken op je dag en om je gedachten helder te krijgen. Het helpt je meer zicht te krijgen op wat je ervaren hebt, hoe je gehandeld hebt en hoe je de volgende keer met een soortgelijke situatie om wil gaan. In je journal kun je ook je inspiratie en ideeën opschrijven. Journaling werkt het beste als je het meteen doet nadat je bent opgestaan, omdat je creatieve brein dan het meest actief is en je met een frisse blik naar de wereld kijkt.

Vele grote visionairen maakten gebruik van een journal. Denk bijvoorbeeld aan Albert Einstein, Charles Darwin en Leonardo Davinci.¹ Ook Tim Ferris, die wordt beschouwd als een van de innovatiefste ondernemers en die bekend is van 5 New York Times-bestsellers, schrijft dagelijks in zijn journal om zijn gedachten op een rij te krijgen.²

Is een journal ook voor jou de sleutel om elke dag te groeien? We nodigen je uit om tussen de sessies door dagelijks in je journal te schrijven. 5 a 10 minuten is al genoeg. Je kunt de volgende vragen als basis gebruiken:

- 1) Wat ging er vandaag goed?
- 2) Waar kan ik nog groeien?
- 3) Welke stap wil ik morgen zetten?

Van wat goed ging wil je morgen misschien wel meer doen. Van waar je nog in kan groeien, kun je misschien bedenken hoe je dat morgen anders zou willen aanpakken. Maak iedere stap zo klein en concreet mogelijk, zodat de drempel om het te doen laag blijft en je er de volgende dag meteen iets mee kunt doen.

Bijvoorbeeld **niet**: *'Morgen wil ik met al mijn collega's goed contact maken en iedereen aankijken.'*
Of: *'Vanaf nu wil ik elke dag een half uur mediteren.'*

Eerder: *'Morgen vraag ik de collega met wie ik lunch eens bewust hoe het met hem gaat.'* Of:
'Morgenochtend begin ik m'n dag met 5 minuten mediteren.'

¹ 8 famous visionaries who kept a journal

² What My Morning Journal Looks Like