

Dominik Spenst

Het  
6 MINUTEN  
dagboek  
voor kinderen



**Positief en zelfbewust  
door de dag!**


**PAPER LIFE**

Oorspronkelijke titel: *Das 6-Minuten-Tagebuch für Kinder*  
Oorspronkelijke uitgave: Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
Omslagontwerp: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg  
Vertaling: Uta Anderson  
Nederlandstalige productie: Deul & Spanjaard

ISBN 978 90 00 37915 6  
NUR 450

Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
Copyright © 2020 by Dominik Spenst  
© 2021 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Amsterdam  
Eerste druk, 2021

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

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

‘Wie niet in  
MAGIE  
gelooft,  
zal het ook  
nooit vinden.’

ROALD DAHL



# Inhoud



<b>Paulo &amp; Minuti</b>	<b>8</b>
<b>Dit ben ik</b>	<b>10</b>
<b>6 coole redenen</b>	<b>12</b>
<b>Voordat we beginnen</b>	<b>16</b>
<b>Zo vul je je dagboek in</b>	<b>18</b>
<b>Mijn plechtige belofte</b>	<b>20</b>
<b>Mijn dagboek</b>	<b>22</b>
<b>Het toverwoord 'doorzetten'</b>	<b>28</b>
<b>In het land van iedereen gelijk</b>	<b>50</b>
<b>Een goed humeur door een druk op de knop</b>	<b>72</b>
<b>6 vingers en een gat in de kruik</b>	<b>92</b>
<b>De boemerang van goede daden</b>	<b>112</b>
<b>De ongelijke tweeling</b>	<b>134</b>
<b>En ten slotte de kroning</b>	<b>192</b>
<b>Dankwoord!</b>	<b>198</b>

Dit is



Hij heeft zomersproeten en aan zijn haar kammen heeft hij een hekel. Hij is dol op aardbeienijs, podcasts en alles wat te maken heeft met het heeal. O ja, en nog iets: Paulo is op de wereld gekomen met 6 vingers aan een van zijn handen. Dat is een aangeboren bijzonderheid die best veel voorkomt. Daarom past hij ook zo goed bij het *6 minuten dagboek*. Verder is Paulo soms verdrietig en soms vrolijk – net als jij. Hij woont bij zijn papa, die nu een nieuwe vriendin heeft. De volwassenen moeten vaak heel veel werken en daarom hebben ze maar weinig tijd. Vaak zitten ze urenlang met een koptelefoon op hun hoofd in hun werkkamer te typen op een laptop. Paulo gaat dan graag de tuin in. Samen met Cleo, het meisje uit het huis van de burens, springt hij daar het liefst op de trampoline. Paulo's leven is tamelijk normaal – zo normaal als het leven maar kan zijn als er een klein, brutaal wezentje onder je bed woont...

Dat is...

Je mag drie keer raden hoe je andere begeleider in het *6 minuten dagboek* heet. Precies, deze boef heet Minuti! Zoals al eerder gezegd, woont hij onder Paulo's bed. Waar dit turkooisblauwe wezentje vandaan komt en wanneer hij zijn intrek heeft genomen in de kinderkamer, weet eigenlijk niemand. Huur betaalt hij in elk geval niet. Paulo schrok behoorlijk toen hij op een ochtend een vrolijk schepseltje met puntoren ontdekte, dat heel opgewekt net een paar push-ups deed. Maar eigenlijk laat Minuti kinderen niet schrikken. Hij helpt ze liever uit de problemen. Soms is hij echter best een beetje brutaal en bijdehand. Zo'n spleetoor onder je bed hebben is super handig. Je hebt dan namelijk altijd iemand met wie je een potje mens-erger-je-niet of steen-papier-schaar kunt spelen.



# Dit ben ik:



Mijn naam:

---

Mijn leeftijd:

---

Mijn lievelingsmensen:

---



---



---

Mijn lievelingsgrap:

---



---



---

Ik ben:

Kruis alles aan  
wat bij jou past.

lief

creatief



---



dapper

gelukkig



---



wild

slim



---



nieuwsgierig

sportief



---



vrolijk

gul



---

Weet je nog meer?





---




---




---




---




---

Datum:

---

Zo zie ik eruit:



Even lachen!



Plak hier een  
foto van jezelf

Mijn lievelingslied:

---

Mijn lievelingskleur:

---

Mijn lievelingseten:

---

Mijn lievelingsfilm:

---

Mijn lievelingsboek:

---

# Zo vul je je dagboek in



Elke dag staan er drie coole mini-opdrachten en een verrassing op je te wachten.

## 1 Bedankt!

Schrijf op waarvoor je die dag dankbaar bent. Dat kan van alles zijn, iets waar je blij van wordt: mensen, belevenissen, jezelf, grote dingen, kleine dingen en alles daartussenin. Ook op slechte dagen kun je altijd wel iets bedenken.

## 2 Emoji's zeggen meer dan 1000 woorden

Gevoelens zijn er om te worden gevoeld. Omcirkel de emoji die aangeeft hoe jij je voelt. Je kunt er ook meerdere omcirkelen. Past geen enkele emoji bij je gevoelens, teken er rechts dan zelf een.

## 3 Verrassing!

Laat je verrassen. Bijvoorbeeld door leuke uitdagingen, nieuwe woorden, wijze spreuken of spannende vragen... Daarna ben je altijd wijzer of vrolijker dan daarvoor.

## 4 Denk je nog na of weet je het antwoord al?

Elke keer als je deze coole vragen beantwoordt, krijg je meer moed, positieve energie en zelfvertrouwen.



Supersimpel!

# Mijn dag

Datum: 04.04.2021

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

We hebben vandaag spaghetti bolognese gegeten, zooooo lekker!!

Bij papa vloog vandaag een stuk snot uit zijn neus. We hebben ons slap gelachen.

Hoe voel ik me vandaag?



Wat is eigenlijk... motivatie?

Als je ontzettend veel zin hebt om iets te doen.



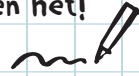
Wat heb ik vandaag geleerd?

Sterren zijn eigenlijk zonnen, alleen veel verder weg.

## Mijn dag

Datum: \_\_\_\_\_

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Schrijf erover  
of teken het!

Hoe voel ik me vandaag?

Of teken zelf een emoji



Wat is eigenlijk... uniek zijn?

lets wat jou van anderen onderscheidt  
en je bijzonder maakt.Ik ben uniek  
omdat ik onder een  
bed woon.

Wat heb ik vandaag geleerd?

---

---

---

## Mijn dag

Datum: \_\_\_\_\_

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

Hoe voel ik me vandaag?



Wat echt belangrijk is:

Het maakt niet uit wat je bezit, het  
is alleen belangrijk wat je doet en  
wie je bent.Doe waar je  
van houdt en  
hou van wie  
je bent.

Vandaag ben ik trots op mezelf omdat ik...

- ... iemand heb geholpen.
- ... heel erg mijn best heb gedaan.
- ... van iets stoms iets moois heb gemaakt.
- \_\_\_\_\_



# Het toverwoord 'doorzetten'



In het weekend heeft Paulo een film gezien, waarin artiesten met brandende fakkels jongleerden en borden lieten balanceren op stangen. Dat vond hij heel cool en daarom wil hij nu circusartiest worden. Als hij op maandag de poster ziet van een circusschool in zijn stad, weet hij onmiddellijk: daar wil ik aan meedoen. Hij zeurt zijn papa net zo lang aan zijn hoofd tot die hem aanmeldt. Hij droomt al van een grootse circuscarrière. Bij het avondeten roept hij vol enthousiasme: 'Applaus, applaus, de grote Paulinio geeft heden een optreden.' Hij draagt een cape die hij heeft gemaakt van een handdoek en een knipper, en hij pakt drie mandarijntjes van tafel. Hij gooit ze in de lucht alsof hij gaat jongleren, maar hij vangt er maar eentje weer op. De twee andere vallen op de borden, op de kaas, op de boter en in de appelmoes. 'Paulo, laat dat alsjeblieft,' moppert zijn papa en veegt wat appelmoes van zijn kin.

Ook op school scheidt Paulo geweldig op. 'Ik word later een hele beroemde jongleur,' pocht hij tegen Cleo, die bij hem in de klas zit. 'O ja? Dat wil ik dan wel eens zien. Ik heb me ook aangemeld voor de circus cursus,' zegt Cleo en draait met haar ogen. Ze houdt niet van opscheppers.

Dan breekt de dag van de training aan. Paulo is helemaal opgewonden. De trainer legt uit hoe ze de ballen in de juiste volgorde moeten gooien. Cleo kan het al heel goed,



maar Paulo is teleurgesteld. Het wil maar niet lukken zoals hij het op de film heeft gezien. Aan het eind van het eerste uur heeft hij nog maar één keer twee ballen achter elkaar kunnen opvangen. 'IK KAN HET NIET,' roept hij verdrietig. Hij stelt zich voor hoe de grote Paulino door het publiek wordt uitgejouwd en de circustent wordt uitgejaagd.

Gelukkig is er Minuti. Elke keer als Paulo niet weet hoe hij verder moet, komt hij onder het bed vandaan. Hij is namelijk een echte wijsneus. Minuti weet dat kinderen vaak veel te snel opgeven, terwijl nieuwe dingen in het begin nu eenmaal zelden direct lukken.

'Ik heb een vraag,' zegt Minuti. 'Ben jij een mens die kan praten?'

'Stomme vraag,' moppert Paulo.

'En kun je je ook herinneren wanneer en hoe je hebt leren praten?' vraagt Minuti verder.

'Neu,' zegt Paulo.

'Kon je dan al praten toen je werd geboren?' graaft Minuti door.

'Natuurlijk niet,' antwoordt Paulo bokkig.

'Dus je kunt nu iets heel moeilijks wat je vroeger niet kon,' stelt Minuti vast.

Paulo zegt niets, hoewel hij heel goed kan praten.

Op dat moment moet Paulo denken aan het kleine buurmeisje dat wel eens in de tuin in de zandbak speelt. Kort geleden riep ze vrolijk 'Babawabawaba' naar hem. Het meisje is bezig met leren praten. Paulo moet lachen en hij is blij dat hij al kan praten. En waarom zou hij dan ook niet kunnen leren jongleren?



Je hersenen bevatten echte superkracht!

**Het maakt niet uit of je praten, ballen vangen of rekenen oefent. Elke keer als je iets nieuws leert of iets moeilijks probeert, ontstaan er nieuwe cellen in je hersenen. En terwijl je het nieuwe en moeilijke oefent, vormen je hersenen nieuwe verbindingen tussen deze nieuwe cellen.**

**Zo worden de moeilijke dingen die je vroeger niet kon gemakkelijk voor je. Je kunt nieuwe, coole dingen leren in je leven, omdat je hersenen zijn veranderd en gegroeid. Wees maar niet bang, je krijgt geen groot hoofd, want deze cellen en verbindingen zijn piepklein. Zo klein, dat er 100.000 in één zandkorrel passen.**

**Wetenschappers hebben ontdekt dat je hersenen alleen groeien als je ze voedt met de juiste instelling, dat wil zeggen met de juiste gedachten. Dat heet dan 'groeidenken'.**

