

Elias Baar

The
Anger
Book

Een journal
om te vernietigen

Nederlandse editie

PAPER LIFE

Oorspronkelijke titel: *The Anger Book*
Omslag: Pinta Grafische Producties
Vertaling: Linda Beukers
Nederlandstalige productie: -Lein | redactie & vormgeving

ISBN 978 90 00 40326 4
NUR 450

© 2023 Elias Baar
© 2025 Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
© 2026 Nederlandstalige uitgave:
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2026

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

www.paperlife.nl
www.spectrumboeken.nl
© paperlife.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.

DIT DAGBOEK IS VAN:

WAAR DIT BOEK OVER GAAT

boosheid is een heel normale emotie. we voelen haar allemaal weleens, ergens in ons leven. soms geeft ze ons juist een flinke duw in de rug om dingen aan te pakken of iets te veranderen. maar ja... als je je boosheid niet een beetje in goede banen leidt, kan ze ook flink wat schade aanrichten. *the anger book* wil je laten zien waar jouw boze gevoel eigenlijk vandaan komt, en je uitnodigen om schrijven te gebruiken als een soort slimme uitlaatklep – zodat je niet in een opwelling ontploft of beslissingen neemt waar je later spijt van krijgt.

the anger book is er voor iedereen die zich soms een beetje alleen voelt in de strijd tegen boosheid. door je woede op papier te zetten, begrijp je beter waar die gevoelens vandaan komen en kun je gezondere manieren ontwikkelen om ermee om te gaan. schrijven kan zelfs een soort meditatie worden: een moment om frustraties los te laten, tot rust te komen en alles weer helder te zien. dit boek wil een veilige plek zijn waar je alles kunt uiten wat je bezighoudt – zonder dat iemand er iets van vindt of dat er gevolgen aan vastzitten. door te schrijven leren we onze boosheid op een constructieve, gezonde manier te hanteren. en dat kan uiteindelijk leiden tot een leven dat gewoon... prettiger voelt.

5 REDENEN VOOR *THE ANGER BOOK*

1 – het helpt je je gevoelens te beheersen

je boosheid op papier zetten kan helpen om stress en spanning in je lichaam kwijt te raken, wat bijdraagt aan een beter mentaal en emotioneel welzijn. een boos gevoel opkroppen kan leiden tot chronische stress en negatieve effecten op je mentale gezondheid, terwijl het uiten van boosheid juist kan helpen bij het verwerken en loslaten. op een gezonde manier laten zien dat je boos bent, voorkomt dat gevoelens van wrok en bitterheid zich opstapelen, en zorgt voor meer helderheid in je hoofd en een positievere kijk op het leven.

2 – het is psychologisch onderbouwd

onderzoek laat zien dat het bijhouden van een dagboek kan helpen om symptomen van angst, depressie en trauma te verminderen. het kan je ondersteunen bij het ordenen van je gedachten, jezelf op een duidelijke manier uit te drukken en op een positieve, gezonde manier om te gaan met al je emoties – de leuke én minder leuke.

3 – het is een dagboek voor wie niet weet waar te beginnen

als jij iemand bent die graag een dagboek wil bijhouden, maar niet weet wanneer of waarover je moet schrijven, dan zit je hier goed. *the anger book* is speciaal voor jou ontworpen en helpt je je mentale gezondheid te verbeteren.

4 – zelfreflectie is de weg naar heling

door zelfinzicht kunnen we ontdekken wie we zijn en wie we willen zijn. dit dagboek, verdeeld in drie hoofdstukken, helpt je je diepste gevoelens te herkennen en te ervaren. het nodigt je uit om naar binnen te kijken en helpt je uiteindelijk helderheid te krijgen over wat je voelt.

5 – dit dagboek is helemaal voor jou

als je je gedachten en gevoelens in een dagboek opschrijft, kun je een sterk gevoel van ‘zelf’ ontwikkelen en uiteindelijk je identiteit versterken. het geheim zit ’m in jezelf beter leren kennen. sluit de deur als je dit boek openslaat, haal diep adem, blader door de bladzijden en wees helemaal eerlijk tegen jezelf.

HOE DIT BOEK WERKT:

1. SCHRIJF ALLES OP
2. SCHEUR HET ERUIT
3. VERNIETIG HET

WAAROM ERUIT SCHEUREN*

het opschrijven van negatieve emoties is vaak de eerste moedige stap om ze beter te begrijpen en te verwerken. maar blijf je eraan vasthouden, dan zullen stress en spanning je achtervolgen. door de negatieve schrijfsels eruit te scheuren en weg te gooien, laat je ze symbolisch los. je geeft jezelf zo de ruimte om verder te gaan en je te richten op de positieve kanten van het leven. dit eenvoudige ritueel kan helpen om gevoelens van overweldiging, angst en somberheid te verzachten, en geeft je meer innerlijke rust, mentaal welzijn en emotionele veerkracht.

onderzoek laat zien dat mensen die hun gedachten opschrijven en het papier daarna weggooien, die gedachten ook mentaal achter zich laten. negatieve gedachten verliezen daardoor aan kracht, en de fysieke handeling van loslaten helpt je geest om zich weer op andere dingen te richten.

* voor wie meer wil lezen: achter in het boek vind je artikelen en bronnen ter ondersteuning

hoofdstukken

loslaten 23

heling 89

groei 119

loslaten

*boosheid is niet alleen een heftige reactie. vaak geeft ze ons
waardevolle aanwijzingen over hoe we ons verhouden tot
de wereld om ons heen – en tot onszelf. wanneer je boosheid
ziet als een soort gids, kun je je reactie verzachten en zo
beter voor jezelf zorgen. dit hoofdstuk nodigt je uit om je
diepste emoties onder ogen te zien en ze te erkennen. haal
diep adem, wees eerlijk tegen jezelf,
schrijf alles op, scheur het eruit en gooi het weg.
laat het achter je en maak ruimte voor iets nieuws.*

EEN BRIEF AAN MIJN BOOSHEID:

SCHRIJF EEN BRIEF
AAN IEMAND DIE JE PIJN HEEFT GEDAAN.
GOOI ALLES ERUIT.

vernietig deze bladzijde!

vernietig deze brief en verstuur hem nooit!

BRENG JE GEVOELEN TOT LEVEN MET KLEUR:

en teken of schilder eroverheen.
en nog een keer.

WELKE GEVOELENS, GEDACHTEN OF HERINNERINGEN
VOELEN OP DIT MOMENT ZWAAR AAN?