

Dit superleuke boek biedt jou de mogelijkheid om op een speelse en persoonlijke manier te schrijven en te tekenen - je gedachten op papier te zetten, terug te kijken op je dag en neer te krabbelen wat er op dat moment in je hoofd omgaat.

HOE BEGIN JE?

Ten eerste heb je iets nodig waarmee je kunt krabbelen - misschien enkele kleurpotloden, maar ook een pen volstaat.

Sla het boekje open op een willekeurige bladzijde (of begin op bladzijde 8 en werk het boekje in volgorde af) en krabbel neer wat er als eerste in je opkomt.

Laat je inspireren door de vormen op elke bladzijde - maar onthoud dat er geen regels zijn en dat je dus ook geen fouten kunt maken.

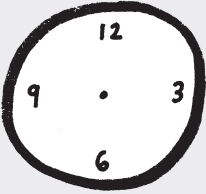
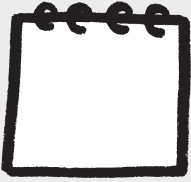
Wees spontaan met wat je aan het papier toevertrouwt!

En vergeet niet er plezier aan te beleven.

ENKELE SUGGESTIES

- gebruik dit boek om 's avonds voor het slapengaan te ontspannen en je hoofd leeg te maken.
- doe dit boek in je tas, zodat je er snel iets in kunt neerkrabbelen in de trein, op een bankje in het park of terwijl je in de wachtkamer zit.
- bewaar dit boek op je bureau om je gedachten te ordenen wanneer je even niet meer weet wat je moet doen.
- deel je dagboek met een dierbare (vriend/in, broer, partner, dochter) door afwisselend zelf een bladzijde in te vullen en de ander er een te laten invullen, zodat je iets nieuws over elkaar te weten komt...
- of verklaar dit boek als 'strikt vertrouwelijk', zodat je heel eerlijk kunt zijn en je creativiteit de vrije loop kunt laten.

datum



vm nm

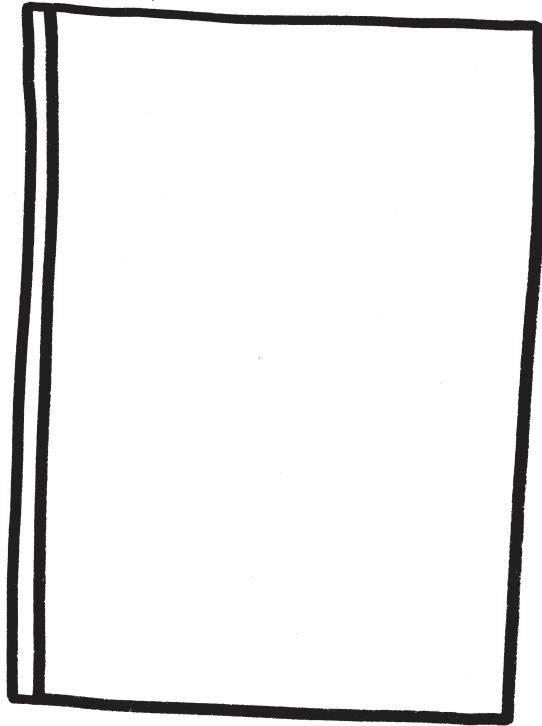
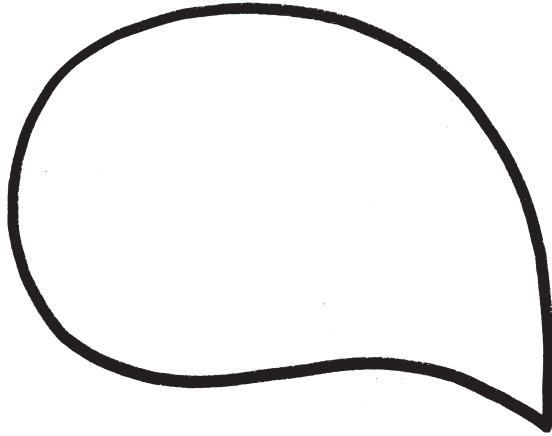
OP DIT
MOMENT

er was eens



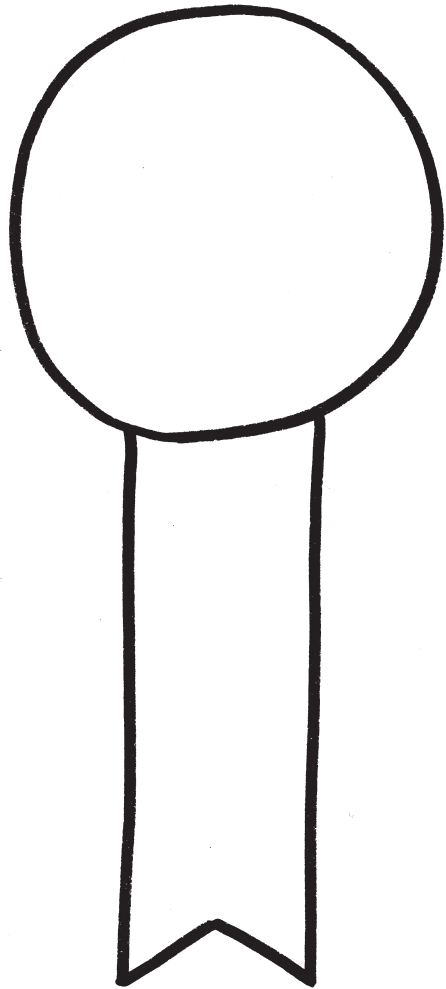
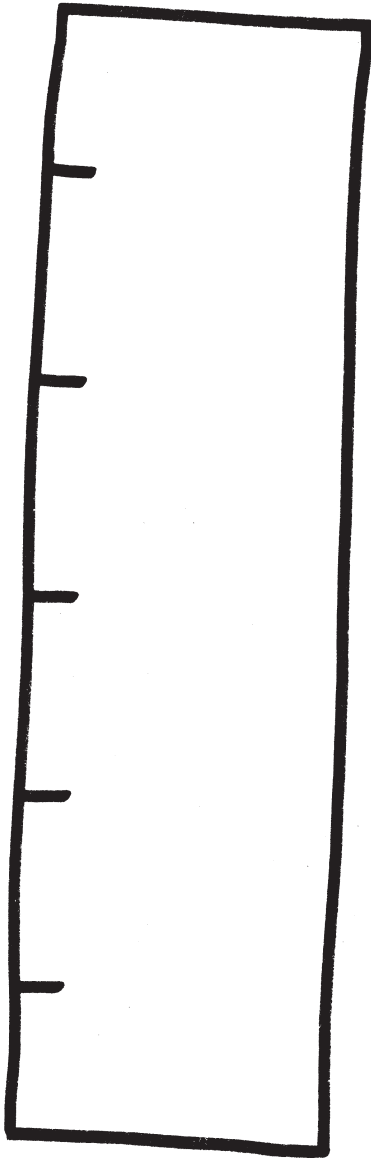
nog lang en
gelukkig

de roddel van de dag



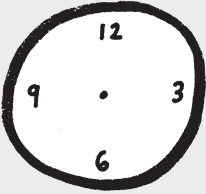
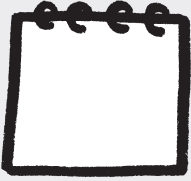
lezen

zo denk ik
vandaag over de
mensen in mijn
leven



een
kleine
overwinning

datum



vm

nm

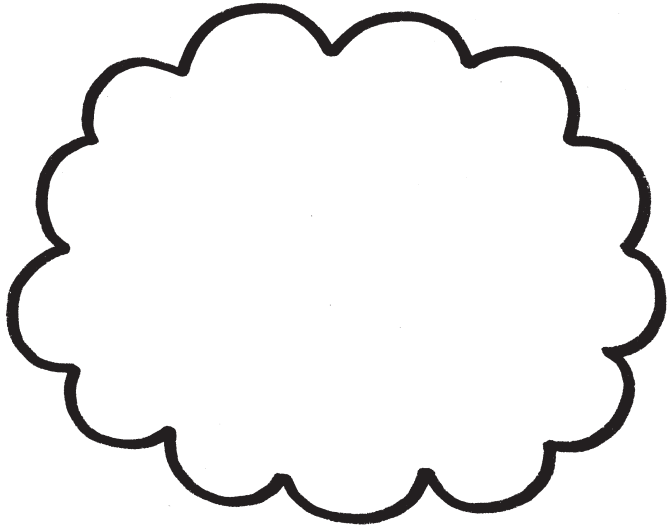
OP DIT
MOMENT

vol energie

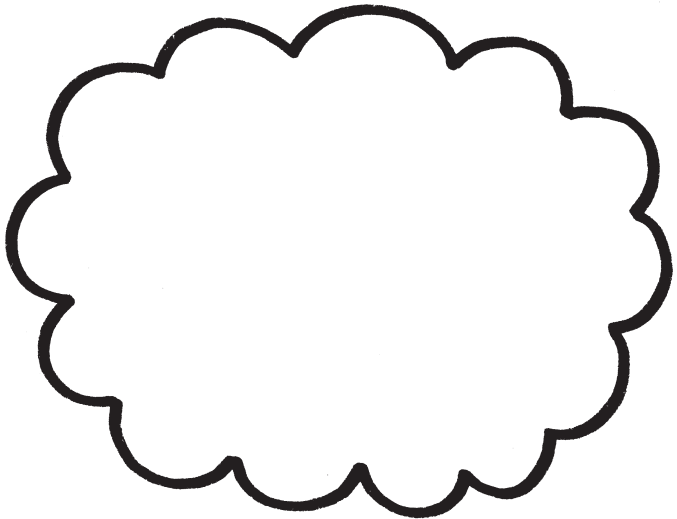


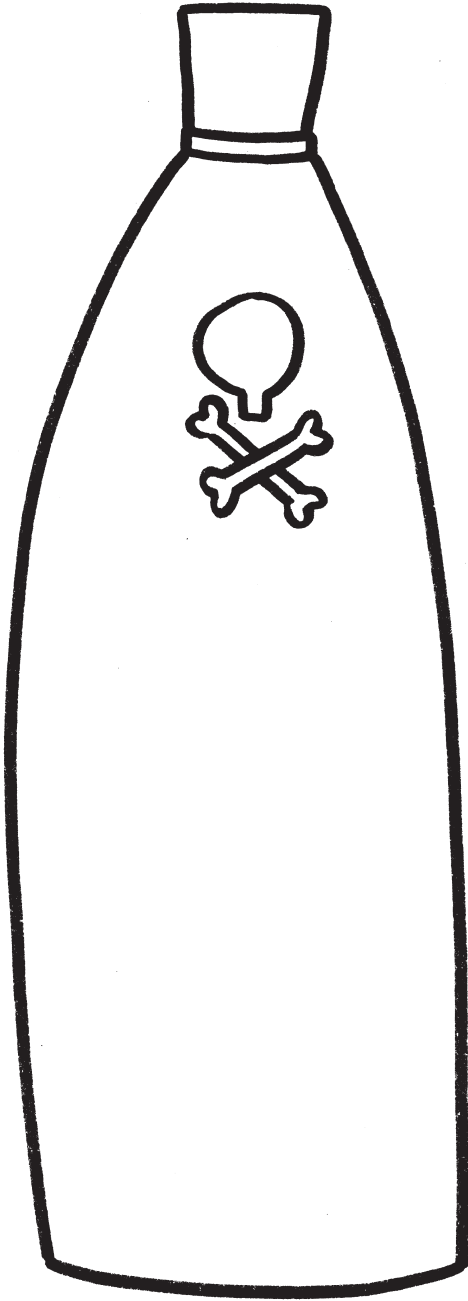
uitgeteld

eerste gedachte vanochtend



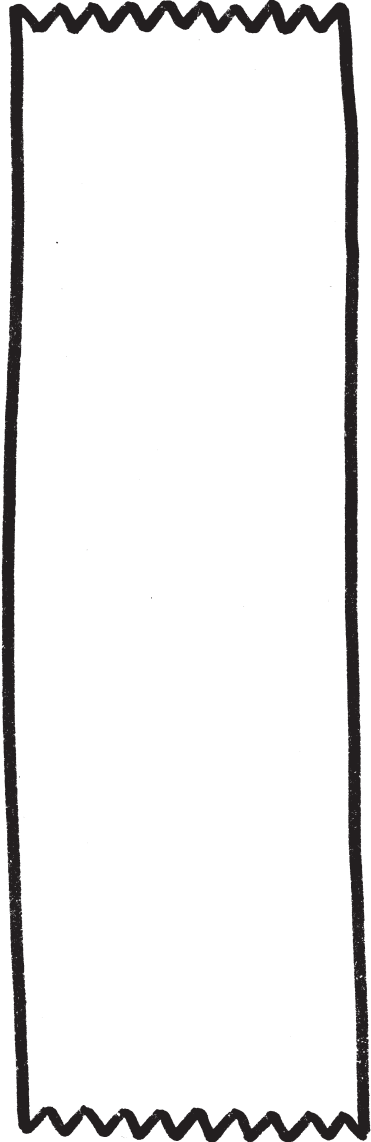
tweede gedachte



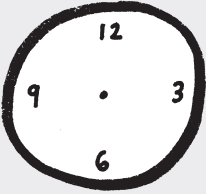
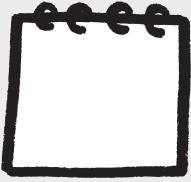


mijn vergif

wat de dag
me kostte



datum



vm nm

OP DIT
MOMENT

veilige plek



gevaarzone

iets wat gezegd
moet worden

AAN:

VAN,
anoniem