



Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *The Calm Journal*  
Ontwerp: Luci Ward en Julie Goldsmith  
Oorspronkelijk uitgegeven in 2016 door  
Summersdale Publishers Ltd  
[www.summersdale.com](http://www.summersdale.com)

© Summersdale Publishers Ltd 2016  
Illustraties © Shutterstock

© 2023 De Lantaarn b.v., Ede  
Vertaling: Jörgen van Drunen en Ingrid Hadders/Vitataal  
Redactie en productie: Vitataal  
Opmaak: Fenatic

ISBN 978-94-6354-859-5  
NUR 450

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

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



DIT JOURNAL IS EIGENDOM VAN

---



# INLEIDING

In een drukke en hectische wereld hebben we allemaal baat bij onthaasting en het creëren van rust, ruimte en kalmte voor onszelf. Het werkelijk bereiken van een staat van kalmte lijkt wellicht onmogelijk, maar met de nodige oefening is het wel degelijk haalbaar en de invloed ervan op je leven kan immens zijn. Een zekere mate van druk kan goed voor ons zijn. Het kan ons ertoe aanzetten om actie te ondernemen en ons energieverder te voelen. Als deze druk echter de vrije loop krijgt, kan hij escaleren en ons hele leven negatief beïnvloeden, van ons dieet en sociale leven tot onze nachtrust. Of je nu op je werk of thuis met stress te maken krijgt, de gemakkelijk te volgen tips in dit journal helpen je bij het bevrijden van je geest van zorgen en bij het omgaan met de druk van het dagelijks leven. De tips bieden je geen kant-en-klare oplossing, maar helpen je op weg naar een nieuwe, kalmere kijk op het leven.



