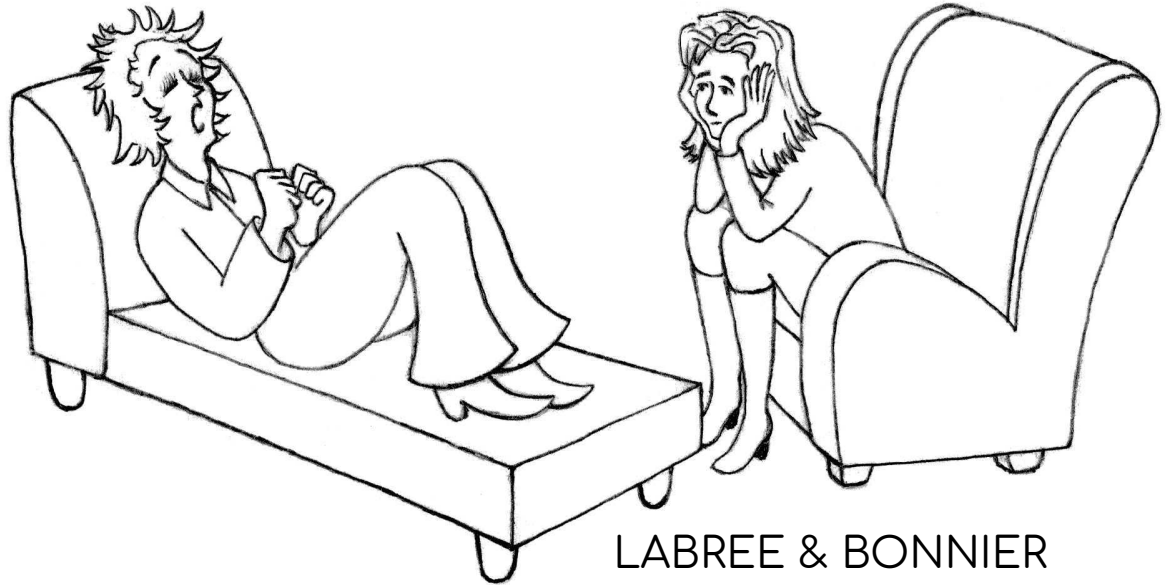


DAG hopeloos geval BOEK



LABREE & BONNIER

DAG hopeloos geval BOEK

LABREE & BONNIER

Schrijvers: Ellen Labree en Roos Bonnier

Illustrator: Jord Kooijman

ISBN: 9789464480856

© Ellen Labree en Roos Bonnier

Dag hopeloos geval

Wij zijn Roos en Ellen, de leukste no-nonsense psychologen van Nederland. Zeg voortaan maar DAG tegen je hopeloze ik. In dit dagboek mag je namelijk helemaal los gaan en je hopeloosheid 100% etaleren. Zwelgen in je eigen gezemel en er dan lekker om kunnen lachen. Humor houdt je een spiegel voor en wie kan dat niet gebruiken.

En wordt het met dit dagboek ook niks en blijft alles hopeloos met jou gesteld, wat dan nog? Het houdt je toch weer even van de straat.

NOTE: dit dagboek is luchtig en goed bedoeld. Het is zeker geen therapie maar het kan wel een therapeutische werking hebben. Is het niet jouw ding? Ook goed.

Liefs van Ellen en Roos

Quick Guide

Hoe start je dit DAG hopeloos geval BOEK?

Stap 1. Begin bij dag 1. Dat lukt jou zelfs nog wel ;-)

Stap 2. Ga helemaal los. Je mag er in schrijven, tekenen, lekker krassen. Kalk dit boekje van binnen, buiten, boven, onder vol aan de hand van een leidraadge van 'de psycholoog'.

Stap 3. Als je klaar bent met de dag, dan zijn er verschillende opties: gebruik de bladzijde als wc papier of als munitie voor je propjesschieter. Ritueel verbranden is ook een mogelijkheid. Gelijk daarna zeg je met plechtige stem: 'Dag hopeloze dag!'

Stap 4. Vergeet je een dag? Dat is juist een goed teken, dan heb je vast een geweldige dag tussen al die hopeloze dagen!

Dit 'DAG hopeloos geval BOEK' gaat enorme verlichting en 'inner peace' brengen. Hahaha, NOT! Maar kop op, lach een beetje, dat lucht op!

DAG 1 - dag HOPELOZE dag

De psycholoog: '1 januari. Dit wordt echt een hopeloze dag voor jou. Wat zeg ik? Een hopeloos jaar! Bereid je er alvast maar op voor. Geloof me. Dit wordt wéér niet jouw jaar. Geen paniek, jouw jaar komt heus echt wel. Ooit.'

Voor de grap kan je voor de verandering eens alle **slechte** voornemens noteren.

Huh, heb je nu toch een paar hele goede voornemens? Je hebt wel lef zeg!

DAG 2 - dag ONGELUKKIGE dag

De psycholoog: 'Hahahahaha, ken je die ene mop: er komen twee mensen bij elkaar. Zegt de een tegen de ander: ik ben gelukkig.'

Wat nou, feelgood, 100% happiness wereld. Gelul. Dit is het nou. Noteer al je ongeluk:

Vooruit, op naar het tuincentrum en koop alle klavertjes vier planten die je kan krijgen. Kijk uit, want misschien voel je daar al wat 'luck' tussen al die bloemen en planten.

DAG 3 - dag SPIRITUEEL NARCISTISCHE dag

De psycholoog: 'Je geeft aan dat die spirituele retraite je bevrijd heeft van al je negatieve gevoelens. Je ervaart nu volop eigenliefde en verlichting. Wow, jij bent pas echt gelukkig. De rest van de wereld bestaat uit stumperds maar jij hebt het licht gezien. Of huh, wat zeg je nu? Toch niet altijd?'

Noteer je negatieve gevoelens maar hier hoor lieverd. Wel naar buiten toe blijven shinen natuurlijk, je hebt immers je imago hoog te houden!

Verlang je naar nog meer bewondering, schrijf een boek om al je bijzondere inzichten te delen met je trouwe fans (haha, wat een giller).

