

EEN
ZIN
PER
DAG

EEN
ZINVOL
DAGBOEK

be-te-ke-nis-vol

vol betekenis, significantie, nut
of waarde.
verbindt verleden, heden en
toekomst.

**START
HIER**



INTRODUCTIE

**EEN ZIN PER DAG IS
EEN DAGBOEK OM MEER
BETEKENIS IN JE LEVEN TE
BRENGEN.**

Schrijf iedere dag het meest betekenisvolle van die dag op. Ontdek zo welke momenten, ervaringen en mensen jouw leven meer betekenis geven én wat je nu echt gelukkig maakt.

Wat je vandaag als doorsnee moment of gebeurtenis ervaart, is ineens heel bijzonder als je het later terugleest. Door wat je hebt opgeschreven opnieuw te lezen, herontdek je je verleden, herken je het geluk in het nu en leer je hoe je jouw toekomst meer betekenis kunt geven.

Dit boek vraagt je om bij het teruglezen steeds je favoriete herinneringen aan te geven. Zo leer je jezelf steeds beter kennen. Je zult merken dat het niet de buitengewone ervaringen zijn die je leven vorm en betekenis geven, maar juist de kleine, alledaagse momenten!


Een leven vol betekenis verbindt het verleden, via het heden, met de toekomst. Zo kun je bewust richting gaan geven aan je leven. De zinnen die je iedere dag in dit dagboek opschrijft laten je zien wat jouw leven meer betekenis geeft.

INSTRUCTIES

Schrijf iedere dag een zin op over het meest betekenisvolle wat je die dag hebt meegemaakt:

Of dit nu een songtekst is, een foto, iets wat je hebt gegeten, een mooie zin die je las, een gedachte, een inspirerend gesprek, iets aardigs dat je voor een ander hebt gedaan, een compliment dat je kreeg, een sterke emotie of iets wat je bereikt hebt.

Hoe groot of klein ook, schrijf datgene op dat het meest voor je betekende die dag. Vergeet niet de datum erbij te zetten, zodat je later je betekenisvolle reis opnieuw kunt beleven.

- 
- Soms wordt er gevraagd door je dagboek heen te bladeren en je favoriete herinneringen uit te zoeken. Lees dan even rustig jouw zinnen door en bedenk welke momenten er uitspringen.
 - Wanneer er gevraagd wordt om een specifieke emotie, prestatie, avontuur of inspirerend moment op te schrijven of te tekenen, blader dan terug in je dagboek en bekijk welke ervaringen je het meeste opvallen.
 - Is je dagboek vol? Knip dan de cover eraf en lees iedere zin opnieuw.

Dit ingevulde boek is nu je persoonlijke en betekenisvolle dagboek geworden.



HET MEEST
BETEKENISVOLLE
WATER
VANDAAG IS
GEBEURD...



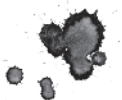
DAG _____

DAG —————

DAG —————

DAG —————

TOP 5 VAN LEUKSTE DINGEN DIE IK ONLANGS HEB GEDAAN



1

2

3

4

5