

**Elias Baar**

---

*The*  
**Sadness**  
**Book**

**Een journal dat je leert  
om los te laten**

Nederlandse editie

**PAPER LIFE**


Oorspronkelijke titel: *The Sadness Book*  
Tekst: Elias Baar  
Ontwerp: Dörlemann Satz, Lemförde  
Omslag: Pinta Grafische Producties  
Vertaling: Ria de Koning  
Nederlandstalige productie: Deul & Spanjaard, Groningen

ISBN 978 90 00 39526 2  
NUR 450

© 2023 Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
© 2024 Nederlandstalige uitgave:  
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2024

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

[www.paperlife.nl](http://www.paperlife.nl)  
[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)  
 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of  
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,  
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*dit boek is voor iedereen die dit jaar door  
een moeilijke tijd gaat, met verlies te maken heeft,  
het gevoel heeft op te moeten geven – of het al op heeft  
gegeven. het is voor allen die menen dat dit niet hun  
jaar is, die in stilte hebben geleden en die ondanks  
alles hun weg in het leven proberen te vinden.*

mijn gedachten hielden me vannacht wakker.

net als de nacht ervoor,  
en de nachten daarvoor.

*alsjeblieft*, smeekte ik,  
*hoe kan ik ervoor zorgen dat dit stopt?*

*schrijf het op,*  
zei mijn hoofd.

dit boek is van:

.....

vijf redenen voor *the sadness book*

1 – het verlicht de druk van positiviteit:

**in een cultuur die naar perfectie streeft, kan te veel nadruk op het positieve nadelige effecten hebben.** door negatieve emoties te bagatelliseren, ontkennen of negeren, ontken je het volledige spectrum van menselijke ervaringen, belemmer je de mogelijkheid om pijnlijke emoties te verwerken en ontstaat er alleen maar meer lijden.

2 – het is psychologisch onderbouwd

**studies hebben aangetoond dat het bijhouden van een journal kan helpen bij het reduceren van symptomen van angst, depressie en trauma.** het kan je helpen je gedachten te ordenen, je gevoelens tot uitdrukking te brengen en leert je op een gezonde en vruchtbare manier zowel met je goede als je slechte emoties om te gaan.

3 – dit is een journal voor iedereen die niet weet waarover te schrijven

**als jij graag een journal wilt bijhouden maar niet weet wanneer of waarover je moet schrijven, dan ben je hier aan het juiste adres.** *the sadness book is speciaal voor jou ontworpen om je mentaal bij te staan.*

4 – zelfreflectie is de weg naar herstel

**door zelfinzicht ontdek je wie je werkelijk bent en wat je wilt.** dit boek is verdeeld in drie hoofdstukken; het ondersteunt je bij het herkennen en waarderen van je diepste gevoelens, moedigt je aan om wat dieper in jezelf te duiken en helpt je uiteindelijk om duidelijkheid te krijgen over je levenspad.

5 – dit boek is alleen voor jou

**wie gedachten en gevoelens in een journal opschrijft, ontwikkelt meer eigenwaarde en versterkt uiteindelijk zijn identiteit.** het gaat erom jezelf beter te leren kennen. doe de deur dicht als je dit boek opent. *adem diep in en uit, blader erdoorheen en wees helemaal eerlijk tegenover jezelf.*

hoofdstukken

---

*als je je slecht voelt* 17

*helen* 89

*zelfreflectie* 111

## *als je je slecht voelt*

*je af en toe verdrietig voelen, is prima, want het is ook een aanwijzing dat er elementen in je leven zijn waar je niet tevreden over bent. dit hoofdstuk nodigt je uit om je diepste emoties onder ogen te zien en ze te accepteren. haal diep adem. wees eerlijk tegenover jezelf, schrijf alles op, scheur het uit en gooi het weg.*

hou je van jezelf?

gooi het weg.

....  
20

kun je je de eerste keer herinneren  
dat je iemand je ware zelf liet zien en  
dat je je vervolgens afgewezen voelde?  
waarom denk je dat dat gebeurde?

....  
21