

Sevnur Acar-Spenst
Dominik Spenst

Het
6 MINUTEN
DAGBOEK

voor moeders

Ook voor moeders die geen tijd
hebben voor een dagboek

PAPER LIFE

Inhoud

6 tips	10
De intro tot de intro	12
De ontstaansgeschiedenis	14
Dit dagboek	24
Vragen	25
Wacht niet	26
Voorbeeldpagina's	28
Wat is zelfzorg?	31
De 6 soorten zelfzorg	34
Hoe begin ik?	42
Jouw zelfzorgbingo	47
Kleine nieuwe gewoonten, grote veranderingen	50
Journaling	54
Wetenschappelijk bevestigd	55

.....

JOUW DAGBOEK 57

... jouw 6 minutenritueel en praktische tips
– van moeder tot moeder

JE EERSTE WEEK 67

Sevnur Acar-Spenst 68

Mama Baas 80

Maartje Derksen 92

Kelly Janssen 104

Marlies Koers 116

Britt Muyldermans 128

Tischa Neve 140

Susan Smit 152

66 DAGEN 167

Anjali Taneja 174

Christina Hillesheim 194

Elsbeth Teeling 216

Willemijn Welten 236

EVEN EEN REMINDER 259

.....

Gefeliciteerd, mama 269

Bronnen/voetnoten 270

6 tips

... om het vol te houden en plezier van dit boek te hebben!



Zeg eens eerlijk... Hoe vaak heb jij, op en top gemotiveerd, geprobeerd een nieuwe routine in je leven te brengen? Je was vastbesloten om het deze keer vol te houden, maar toen viel je blik op je luie stoel die er wel heel uitnodigend uitzag. *Been there, done that.* Vooral als moeder wordt het er niet makkelijker op, want je moet zoveel ballen tegelijk in de lucht houden, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je gezin. Een dubbele uitdaging, dus: yay!

Geen zorgen! Na meer dan acht jaar feedback van duizenden journaling-fans over de hele wereld weet ik inmiddels precies wat je nodig hebt om niet alleen met enthousiasme aan je nieuwe 6-minuten-journalingroutine te beginnen, maar die ook spelenderwijs vol te houden. Om te voorkomen dat je dagboek een onhandelbare baksteen wordt, hebben we de **6 beste tips** voor je verzameld.

Tips om te beginnen

TIP 1: Koppel het schrijven aan een bestaande gewoonte

Je kunt nieuwe gewoontes beter integreren in je dagelijks leven door ze te koppelen aan een bestaande gewoonte. Bijvoorbeeld: 'Direct na mijn kopje koffie schrijf ik in mijn dagboek.' Dit soort gewoonte-stapelingen maakt het makkelijker om vol te houden, omdat je nieuwe gedrag meteen een vaste plek in je dag krijgt.

TIP 2: Blijf positief!

Grote doelen kunnen vaak moeilijk bereikbaar voelen. Precies daarom helpen de 6-minuten-dagboeken je om onderweg al tastbare successen en veranderingen te ervaren. Stel bewust tussendoelen – en maak die positief. Zeg je: 'Ik wil minder stress', dan blijft het woord *stress* toch hangen. Je onderbewuste blijft het negatieve benadrukken. Effectiever is het om je gedachten te richten op wat je wél wilt aantrekken. Bijvoorbeeld: 'Ik wil meer ontspanning.'

Tips om vol te houden

TIP 1: Vier kleine successen

Het is belangrijk niet alleen vol te houden, maar ook bewust stil te staan bij wat je al hebt bereikt – hoe klein het ook lijkt. Misschien heb je je eerste week journaling volgehouden, koos je ondanks stress voor een pauze, of lukte het je om even echt tijd voor jezelf te nemen. Dat telt allemaal! Maak je vooruitgang zichtbaar – en vooral voelbaar. Dat werkt het beste met kleine beloningen. Ons brein houdt ervan als vooruitgang goed voelt.

TIP 2: Vind een journaling-buddy

Net als bij sporten, is journalen makkelijker om vol te houden als je het samen doet. Kijk eens rond in je vriendenkring – misschien is er een andere moeder die ook wil beginnen met een dagboek. Sociale steun is een van de krachtigste factoren om nieuwe, positieve gewoonten op te bouwen.

Tips voor meer gemak

TIP 1: Onthoud dit als het even niet lukt

Als het een keer niet lukt om in je dagboek te schrijven, ben je niet 'mislukt' – je gaat gewoon door zodra het weer past. Belangrijk is alleen dat je na een pauze weer instapt. Dit dagboek is er om je te ondersteunen, niet om je extra stress te bezorgen. Als je weinig tijd hebt: schrijf een paar korte bulletpoints op – bijvoorbeeld waar je dankbaar voor bent – of krabbel gewoon wat met je pen.

TIP 2: Jouw journal, jouw regels

Zie dit dagboek als een speelveld. Het biedt je structuur en houvast – maar jij bepaalt hoe je het spel speelt. Past het niet in je ritme om 's ochtends én 's avonds te schrijven? Kies dan één moment per dag en vul in één keer de hele pagina in. Past een vraag niet bij je situatie? Streep hem door, sla hem over of vervang hem door iets wat je wél aanspreekt. Elke mama is anders. Verschillende behoeften, levensfases, prioriteiten.

Voorbeeldpagina's

... een kort overzicht hoe je dit dagboek
het best kunt gebruiken.

OCHTENDRITUEEL

- 1 **Dankbaarheid in de ochtend:** begin elke dag met aandacht voor het goede. Of het nu om iets groots of iets kleins gaat, iets alledaags of iets nieuws, voor jezelf of voor anderen, het belangrijkste is dat je ten minste 10 seconden dankbaarheid voelt. Alleen zo kan het positieve effect zich volledig ontfouwen.²
- 2 **Positieve affirmatie:** visualiseer het beeld dat je van jezelf hebt. Definieer jezelf als de vrouw die je wilt zijn en laat je innerlijke overtuiging groeien door dit dagelijks te herhalen.³

AVONDRITUEEL

- 1 **Geluksmomenten van je dag:** elke dag zit vol kleine geluks- en succesmomenten. Ontmoet ze met een open blik en leg ze hier vast. Zo ontwikkel je een scherper bewustzijn van het goede om je heen en in jezelf.⁴ Of je nu één moment in detail beschrijft of er meerdere in het kort noteert: jouw dagboek, jouw regels. 'Geniet van de kleine dingen, want op een dag zul je terugkijken en beseffen dat het grote dingen waren.'⁵
- 2 **Zelfzorg:** sluit je dag optimistisch af. Nu je in een positieve stemming bent gekomen door de terugblik op vandaag, kun je je verheugen op wat jou morgen energie zou kunnen geven. Op pagina 48-49 vind je volop inspiratie om erachter te komen wat jij precies nodig hebt. Maar zet jezelf niet onder druk: het gaat er niet om dat je altijd alles gedaan krijgt. De voorpret alleen al is een geschenk waardoor je ontspannen dromenland inglijdt.

ma di wo do vr za zo

22-12-2025

- 1 Vandaag ben ik dankbaar voor:



Leon en Emma slapen nog (het is bijna 8 uur)

Ik zit met een kop koffie op het balkon en geniet van de morgenzon

Blauwe lucht, het ruikt naar zomer :)

- 2 Mijn affirmatie:

Ik geef mijn kinderen het beste, wanneer ik ook mezelf het beste geef

Wees er voor anderen, maar vergeet jezelf niet.

Dodinsky

- 1 Mooie momenten die ik vandaag heb meegemaakt:

We hebben allemaal samen een ijsje gegeten

Vandaag is het me gelukt mijn to-dolijst te negeren en in plaats daarvan te relaxen

- 2 Dit is goed voor mij: ik kijk ernaar uit om morgen...

Na mijn werk ga ik lopend naar huis en onderweg luister ik een halfuur lang naar mijn audioboek, dat erg spannend is!





Wij moeders zijn van nature
gevende wezens. We geven
zoveel – vol liefde en toewijding.
Die zorgzame eigenschap zit
in je. Schenk die ook aan jezelf.
Onvoorwaardelijk. Zonder
compromissen.

Danila Schmidt



JOUW DAGBOEK

*... jouw 6 minutenritueel en
praktische tips – van moeder tot moeder*



Vandaag ben ik dankbaar voor:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn affirmatie:

.....

.....

In een dankbaar hart is het altijd zomer.

Celia Thaxter



Vandaag ben ik dankbaar voor:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn affirmatie:

.....

.....

Hoe mooi en goed zouden alle mensen zijn, als ze elke avond voor het inslapen zich de gebeurtenissen van de hele dag voor ogen riepen en dan precies zouden nagaan wat goed en slecht geweest is in hun eigen optreden.

Anne Frank

Mooie momenten die ik vandaag heb meegemaakt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit is goed voor mij: ik kijk ernaar uit om morgen...

.....

.....



♥

Niet het beginnen
wordt beloond, maar alleen
de volharding.

Catharina van Siena

Je eerste week

...je hebt een beslissende mijlpaal bereikt!



Kin omhoog, borst vooruit, je hebt de eerste week met *Het 6 minuten dagboek* fantastisch doorstaan en neemt je persoonlijke welzijn in eigen hand! Of het nu zeven dagen achter elkaar is of met een pauze tussendoor: de belangrijkste stap – met een nieuwe gewoonte beginnen – is gezet en daar mag je trots op zijn! Als je kind leert lopen, vier je elk stapje, hoe wankel ook, omdat dit het begin van iets groots is. En zo mag jij nu je eerste stappen op het gebied van mentale kracht en zelfzorg vieren. Neem even de tijd en schrijf een paar lieve woorden aan jezelf.

.....

.....

.....

Als je het dagboek een paar dagen of langer niet gebruikt, is het verstandig om niet voor de alles-of-niets-aanpak te kiezen. Die levert namelijk vaak geen vooruitgang op en dat zal je een slecht geweten bezorgen.

In plaats van je schuldig te voelen kun je besluiten om alleen je favoriete vragen te beantwoorden of je aantekeningen per vraag te beperken. Sta jezelf toe om iets minder te doen, om vervolgens je gebruikelijke 6 minutenritueel weer op te pakken.

**Je kunt je niet
vroeg genoeg
voorbereiden op
de successen van
morgen.**

Ernst Ferstl