

Dagboek als spiegel

Een handboek
vol inspiratie



Christine de Vries

MET TEKENINGEN VAN POL WIJNBURG

Voorwoord

*Het leven kan alleen achterwaarts worden begrepen,
maar moet voorwaarts worden geleefd.*

SØREN KIERKEGAARD

Als jong meisje schreef ik regelmatig in een dagboek, maar pas toen ik in de twintig was en op Aruba woonde, ben ik heel veel gaan schrijven. E-mail bestond nog niet en telefoneren naar Nederland kostte een vermogen. In het begin schreef ik eindeloos veel brieven aan familie en vrienden. In mijn dagboek schreef ik over mijn ervaringen als verpleegkundige in het ziekenhuis in Oranjestad. Ik genoot van het prachtige tropische eiland met zijn turkoois gekleurde zee en de hartelijkheid van de bewoners. Toch waren er ook schaduwkanten. Ik voelde me soms eenzaam en in verwarring over de manier van werken en de professionele relaties op de afdeling van het ziekenhuis. Het schrijven in mijn dagboek werd een veilige haven voor me. Hier kon ik ongecensureerd schrijven over mijn emoties, verwarring, oordelen en geluksmomenten. Ik ontdekte dat ik veel sneller tot de kern kon komen wanneer ik mezelf korte schrijf oefeningen gaf, dan wanneer ik zo maar begon met schrijven. De oefeningen hielpen mij mijn aandacht te richten en door te dringen tot dat wat ik wilde schrijven. Gaandeweg verzamelde ik een hele reeks oefeningen die ik steeds opnieuw gebruikte.

Anderhalf jaar later verhuisde ik naar Amerika en groot was mijn verbazing toen ik daar boeken over dagboekschrijven vond en mensen leerde kennen die hierover workshops gaven. Ik had altijd gedacht dat ik de enige was die experimenteerde met oefeningen in haar dagboek en nu was er opeens de herkenning! Ik las alles wat ik over dit onderwerp kon vinden en heb tientallen dagboeken gevuld met verrassende manieren van schrijven die ik als varianten op mijn eigen schrijfwijze gebruikte. Ik ging cursussen volgen en al snel kwam het verzoek van vriendinnen om samen te gaan schrijven aan de keukentafel. Mijn enthousiasme en verwondering over de kracht van deze creatieve manier van zelf-expressie waren zo groot, dat mijn vriendinnen nieuwsgierig waren geworden. “Wij zullen koken en na afloop leer je ons schrijven.” Al snel brachten zij andere vrouwen mee en werd deze eerste groep te groot voor de keukentafel, waarop we naar het dorpshuis verhuisden.

Het schrijven is een steeds grotere rol in mijn leven gaan spelen. Sinds de eerste schrijfgroep in 1993 heb ik met veel mensen samen geschreven. Het persoonlijke schrijfproces

dat zijn eigen weg vindt in een dagboek, blijkt een bruisende stroom van inspiratie en heelheid te bevatten wanneer die ervaring wordt gedeeld met anderen. Het heeft me doen besluiten om gehoor te geven aan mijn missie: creatief dagboekschrijven bij zoveel mogelijk mensen introduceren als weg naar bewuster leven. In 2004 heb ik mijn baan als manager in de ouderenzorg losgelaten om me volledig hierop te richten. Ik combineer nu het groepswerk en mijn praktijk als supervisor voor individuele begeleiding met het schrijven van nieuwe programma's en (werk)boeken.

Jarenlang heb ik gezocht naar een boek vol praktische schrijfsuggesties en oefeningen om op weg te gaan naar mijn eigen hart en het landschap van mijn ziel in kaart te brengen. Maar ik heb het niet kunnen vinden. Uiteindelijk durfde ik de vraag "Waarom schrijf ik zelf niet zo'n boek?" toe te laten en te beantwoorden.

In dit boek komen mijn jarenlange ervaring als dagboekschrijfster en de cursussen die ik heb gevolgd en ontwikkeld samen met de ervaringen van mijn cursisten. Alles wat ik tot nu toe heb verzameld, ervaren en doorontwikkeld wil ik graag met anderen delen. Het is mijn ervaring dat wanneer ik mijn inspiratie deel met anderen, wij er samen de vruchten van kunnen plukken en de bedding van de inspiratiestroom in het landschap van onze ziel alleen maar breder wordt.

Ik hoop dat jij – als lezer van dit boek – je uitgenodigd voelt om zelf ervaring op te doen in het dagboekschrijven als creatieve vorm van bezinning en zelfexpressie om zo aandachtig in het leven te staan en ruimte te scheppen voor meer liefde en geluk. Dagboekschrijven is vooral leren luisteren naar je pen en ik kan je verzekeren, dat je verrast, ontroerd en verwonderd zult zijn over de schatten aan wijsheid en inspiratie die op jou liggen te wachten.

Christine de Vries

Inhoud

1	Inleiding	9
2	Werkwijze van dit boek	15
3	Wat is een dagboek?	17
4	Waarom schrijven mensen in een dagboek?	19
5	Hoe vaak en wanneer?	25
6	Eigen plek om te schrijven	29
7	Schrijfmateriaal	31
8	Privacy	35
9	Structuur	39
10	Toestemming	43
11	Discipline	47
12	Sprinten – de basis	51
13	Orde op zaken	55
14	Mijmeren op papier	59
15	Schrijf in balans	65
16	Weerstand als wachter voor de poort	69
17	Spiegelbeeld	77
18	Brieven	81
19	Dialogoog	89
20	Voorzichtig in het diepe springen	97
21	Dichter bij de kern	103
22	Soorten dagboeken	115
23	Dagboekschrijven met anderen	127
24	Laatste woorden	135
25	Bewaren of weggooien?	141
26	Inspiratie op de laatste pagina	149
	Over Christine de Vries	152
	Over Pol Wijnberg	153
	Bronnen – literatuur	155

'k vertrouw
op de wijsheid



kan mijn baet
kan mijn baet

by wat belangryk
voor je is

sta maar stil

I

nleiding

De wereld van vandaag is tot de rand gevuld met informatie die op een indringende manier op ons afkomt. Het lijkt belangrijker te zijn om 24 uur per dag in verbinding te staan met de wereld om ons heen, dan een verbinding te hebben met onszelf. Via televisie, radio, mobiele telefoons, voice- en e-mail vernemen we wat er om ons heen gebeurt. De agenda's staan bol van de afspraken. We leven ons leven in de hoogste versnelling, omdat we alles nu willen en heel moeilijk 'nee' kunnen zeggen. En toch voelen we ons, ondanks dit bruisende volle leven, niet geïnspireerd of vervuld. We zitten vol, maar we zijn niet gevoed. En wanneer we dan in de hectiek van alledag per ongeluk even stilvallen, dan is daar een zachte fluistering, die ons verlangend vraagt om een andere weg te kiezen waarbij we onze aandacht niet langer naar buiten richten. Maar hoe doe je dit?

We hebben deze zachte innerlijke fluistering al eens eerder gehoord. Maar wat hebben we ermee gedaan? Bij gebrek aan een plan of suggesties vervielen we al gauw in meer van hetzelfde. We gingen bellen met een vriend om een afspraak te maken, of we zetten de televisie aan om alle zenders af te zoeken naar iets leuks, of we deden de koelkastdeur open in de hoop dat daar het antwoord op ons lag te wachten...

Het is onzinnig om te denken dat we door hetzelfde te herhalen een ander resultaat kunnen verwachten. Alles wat we doen en waarvoor we kiezen heeft een logisch gevolg. Wanneer we niet langer tevreden zijn met het resultaat dat we ervaren, moeten we iets anders gaan doen dan wat we deden. Deze ommekeer vinden we niet in nog meer spektakel en drukte, maar in de eenvoud en de kracht van de stilte. Deze kalmte is voor velen van ons zo onbekend, dat het als vreemd en soms zelfs als onprettig ervaren wordt. Het maakt onze innerlijke onrust zichtbaar en voordat we het weten vluchten we in meer doen. Wat we nodig hebben is een handreiking, een praktische vorm waarin we stap voor stap kunnen kennismaken met de stilte om zo beetje bij beetje ons vertrouwen te laten groeien.

*Er liggen duizenden gedachten in een mens die hij niet kent,
tot hij de pen opneemt om te gaan schrijven.*

WILLIAM MAKEPEACE THACKERAY

Het schrijfproces biedt ons zo'n praktische handreiking. Het is een manier waarop we door 'doen' aankomen bij 'zijn' en door te 'handelen' arriveren bij 'ervaren'. Stilzitten op een meditatiekussen roept bij de meesten van ons al gauw verzet op. Onze westerse denkkeest is hieraan niet gewend. Het schrijfproces kunnen we zien als een oefening. In het opschrijven van onze eerste impressies zonder af te dwalen in ons denken, richten we onze aandacht. Het is als het ware een actieve meditatie, waarin we ons een weg banen naar onze innerlijke wereld. Voor onze ongetrainde denkkeest is dit een kronkelend en avontuurlijk pad.

Via het schrijven in een dagboek word je uitgenodigd om stil te staan bij wat belangrijk voor je is, met als doel te leren vertrouwen op de wijsheid van je eigen hart. Hoewel het geen makkelijke weg is, zal je rijkelijk worden beloond met inzichten en uitzichten. Het is een ontdekkingstocht die je stap voor stap in je eigen tempo maakt. Naast de tijd en rust om stil te staan bij wat belangrijk voor je is, heb je ook handvatten nodig om betekenis te kunnen geven aan je ervaringen onderweg. Door te kiezen voor een creatieve benadering zorg je ervoor dat het schrijfproces niet alleen een aanspraak doet op je denken, maar dat je, door jouw eerste impressies te volgen, in contact komt met de intuïtieve laag van je bewustzijn, de laag die de taal van je hart spreekt. Ik noem dit een creatief proces, waarin je al schrijvend de woorden vindt om uiting te geven aan wie je bent, wie je graag wilt zijn en waar je je op jouw pad bevindt.

Schrijven is langdurig je blik naar binnen richten, een reis naar de donkerste hollen in jezelf, een langzame overpeinzing. Ik schrijf in stilte, tastend in het duister, en onderweg ontdek ik stukjes waarheid, kleine brokjes kristal die je met één hand kunt omsluiten en die mijn bestaan op deze wereld rechtvaardigen.

ISABEL ALLENDE¹

In dit handboek vind je naast concrete (schrijf)oefeningen en praktische voorbeelden, ook enkele ervaringen van andere dagboekschrijfsters. De fragmenten van andere dagboekschrijfsters zijn een rijke bron van inspiratie en herkenning. De oefeningen zijn de richtingaanwijzers zonder zelf het pad te willen zijn. Schrijvend ga je op reis en vind je een eigen weg door jouw innerlijke landschap van herinneringen, emoties, inzichten, wijsheid en intuïtie. Onderweg word je uitgenodigd om ballast los te laten en erkenning te geven aan datgene wat actueel en authentiek is. Elk fragment dat je op papier zet, is als een stap op weg naar je hart. Een enkele keer brengt een stuk tekst je naar een bijzonder uitkijkpunt waar je de weg die nog voor je ligt kunt zien. Meestal wordt de weg pas zichtbaar wanneer je terugblijkt op waar je vandaan bent gekomen.

Er is een aantal herkenningspunten waar we langs zullen komen. Door te oefenen in het loslaten van oordelen groeit ons gevoel van acceptatie en dit leidt ons in alle rust naar de

stille ruimte in ons hart. In deze ruimte ontmoeten we ons zelf en maken we opnieuw verbinding met onze innerlijke wijsheid en intuïtie. Het is geen rechte weg, die lineair van A naar B loopt, maar een avontuurlijk en soms zelf moeilijk begaanbaar pad. Schrijvend op weg naar je hart is een boeiende reis, die je rijk belooft met inzichten over jezelf en uitzicht op de plek die je inneemt in de wereld. Je leert jezelf onderweg heel goed kennen. Om dit te kunnen heb je geen talent nodig, maar wel de bereidheid om op jouw levensreis aandacht te schenken aan het verlangen van jouw hart om te worden gekend.

In de jaren dat ik in mijn dagboek schrijf is er een relatie gegroeid die veel verder reikt dan dat van 'een boekje waarin ik mijn belevenissen van de dag noteer'. Door regelmatig in mijn dagboek te schrijven krijg ik zicht op levensthema's, patronen en aanhoudende vragen. Mijn dagboek is bereid om alles te ontvangen wat ik wil geven: onrust, inspiratie, vragen en antwoorden, inzichten, vreugde en verdriet. Het werkt soms als een biechtvader dan weer als een hartsvriendin. Geen van beiden stelt me ooit teleur of vel't een oordeel over mijn leven. Ze geven me allebei de ruimte om er zelf betekenis aan te geven. Het is de plek waar ik uitgedaagd word om nog eerlijker te zijn, zowel in het schrijven als in het leven van alle dag.

Wees eerlijk en schrijf jouw waarheid. Dat klinkt heel vanzelfsprekend, maar het is toch iets waaraan je jezelf soms moet herinneren. Want soms weten we gewoon niet meer wat we van iets vinden of hoe we erover denken. We zijn zo afgeleid door de wereld om ons heen, dat onze innerlijke wereld niet langer met onverdeelde aandacht wordt waargenomen. Je dagboek is een plaats waar je dit kunt oefenen. Wanneer je zegt wat je echt voelt en ervaart, zal er een diepe herkenning groeien. Het is een diepe wens van ons allemaal om ons eigen verhaal te vertellen, het naar buiten te brengen, er letterlijk lucht aan te geven. De onderwerpen 'veiligheid' en 'eerlijkheid' zijn met elkaar verbonden. Ik wil echt eerlijk zijn in mijn dagboek, zonder dat ik water bij de wijn moet doen uit angst dat het ooit wordt gevonden. Als ik de waarheid schrijf, dan is dat altijd mijn waarheid. Er zijn net zoveel versies van de waarheid als dat er mensen zijn.

*De echte ontdekker is niet degene die nieuwe landen vindt,
maar degene die met nieuwe ogen kijkt.*

MARCEL PROUST

Zowel in het schrijven van je eigen teksten als in het lezen van dit boek is het belangrijk dat je de taal van je hart ontdekt. Het is de taal waarmee je contact maakt met gevoelens en gedachten die je raken, omdat ze betekenisvol voor jou zijn.

Wanneer ik woorden gebruik die voor jou een belemmering vormen, vervang ze dan door die woorden die toegang kunnen vinden tot je hart. De meeste cursisten die cursussen in creatief dagboekschrijven volgen zijn vrouwen. Het is om deze reden dat ik heb



los latén
los latén

los latén
los latén
los latén
los latén

los latén
los latén

de stille
Ruimte
in mijn
hart

wijsheid

intorie

gekozen voor een woordkeus die in tegenstelling tot de traditionele schrijfwijze zich richt op vrouwen. Ik hoop echter dat de mannelijke lezer zich de vrijheid gunt om waar de woorden ‘zij’ en ‘haar’ staan deze te vervangen door respectievelijk ‘hij’ en ‘zijn’. Het kan best zijn dat je overdag in het Nederlands communiceert, maar dat de taal van je hart een andere is. Schrijf in dat geval eens in die taal van je hart en vervolgens een paar minuten in het Nederlands. Voel goed in welke taal je je vrijer voelt en makkelijker tot gevoelens en emotie kunt komen. Switch eens en schrijf over eenzelfde onderwerp in de twee talen.

Terug in Nederland heb ik nog een tijd in het Engels geschreven. Ik was er nog niet aan toe om het los te laten. Door in het Engels te schrijven hield ik verbinding met mijn Amerikaanse leven. Na verloop van tijd gebeurde het omgekeerde als in Amerika – ik moest steeds vaker en langer zoeken naar de juiste woorden om te beschrijven wat ik dacht, voelde of deed. Ongemerkt stapte ik ook in mijn dromen over op het Nederlands. Ik nam op een heel diep niveau afscheid van een periode in mijn leven die nooit meer zou terugkomen en luidde daarmee een nieuw begin in. De Nederlandse taal heeft me als het ware bij de hand genomen om me te laten aarden in het weidse, groene vlakke polderlandschap van Noord-Holland.

Na verloop van tijd is mijn focus in het schrijven ruimer geworden. Ik schrijf niet alleen wanneer ik me ontevreden voel of moeilijkheden ervaar, maar ook wanneer ik me in de stroom van inspiratie begeef. Ik leer erkenning te geven aan talenten en kwaliteiten die ik aan het ontwikkelen ben en sta stil bij de manier waarop ik liefde en geluk ervaar. Hierdoor voel ik me minder afhankelijk van de goedkeuring en waardering van anderen. Mijn eigenwaarde groeit en ik koppel mijn identiteit niet langer aan het succes in mijn werk of de spullen die ik om me heen verzamel.

De Uitnodiging

Het interesseert me niet wat je doet voor de kost.

Ik wil weten waar je naar hunkert, en of je ervan durft te dromen het verlangen van je hart te ontmoeten.

Het interesseert me niet hoe oud je bent.

Ik wil weten of je het risico wilt lopen er als een dwaas uit te zien vanwege de liefde, je dromen, en het avontuur van je leven te zijn.

Het interesseert me niet welke planeten er in je maan staan.

Ik wil weten of je de kern van je eigen verdriet hebt aangeraakt en of je door levensverraad open bent gaan staan, of dat je er door verschrompeld bent, gesloten uit nog meer angst voor nog meer pijn, de mijne de jouwe, of je stil kunt blijven zitten zonder haar te verbergen, te verdoezelen of te fixeren. Ik wil weten of je vreugde kunt voelen, de mijne of die van jezelf. Of je wild kunt dansen en tot je vingertoppen van extase vervuld kunt worden zonder ons te waarschuwen dat we voorzichtig moeten zijn of realistisch of ons te herinneren aan de beperkingen van menszijn.

Het interesseert me niet of het verhaal dat je vertelt waar is.

Ik wil weten of je een ander teleur kunt stellen door trouw te blijven aan jezelf, of je de beschuldigingen van verraad kunt dragen maar toch jezelf niet verraadt. Ik wil weten of je trouw kunt zijn en daardoor ook betrouwbaar. Ik wil weten of je de schoonheid kunt zien, ook al is die niet iedere dag even aangenaam en of je jouw leven kunt laven aan de aanwezigheid ervan. Ik wil weten of je met mislukkingen kunt leven, de jouwe en de mijne en toch nog aan de oever van een meer kunt staan en JA kunt roepen naar het zilver van de volle maan.

Het interesseert me niet waar je woont en hoeveel geld je hebt.

Ik wil weten of je op kunt staan na een nacht van wanhoop en verdriet, moe en gekwetst tot op het bot, en toch doet voor je kinderen wat er gedaan moet worden.

Het interesseert me niet wie je kent en hoe je hier terecht bent gekomen.

Ik wil weten of je met mij midden in het vuur kunt staan en niet terugdeinst.

Het interesseert me niet wat of met wie je hebt gestudeerd.

Ik wil weten wat je van binnen overeind houdt als al het andere wegvalt. Ik wil weten of je met jezelf alleen kunt zijn en of je werkelijk houdt van het gezelschap dat je hebt op lege momenten.

Werkwijze van dit boek

Veel mensen die van schrijven houden, starten zonder een duidelijke structuur of focus. Wanneer zij de behoefte voelen om te schrijven, gaan ze aan tafel zitten en produceren pagina's met tekst totdat er een gevoel van tevredenheid optreedt of de tijd om is. Dit is een manier die voor velen werkt en het is tevens de meest ongestructureerde manier van schrijven. Er is aan het begin geen kader vastgesteld, waardoor men niet kan voorspellen waar men zal uitkomen of hoe lang het zal duren voordat er een gevoel van tevredenheid optreedt. De ene keer duurt dit een half uur en de andere keer is er meer tijd nodig om erachter te komen wat het nu is dat vraagt om verwoord te worden. Pas na pagina's te hebben gevuld met tekst kan een nieuw inzicht zich aandienen, maar dat is iets wat je dan overkomt, zonder dat er een weg is gevonden die naar dit soort inzichten leidt.

Dit boek richt zich vooral op het vinden van de weg. Door te leren spelen met structuur en techniek ontdek je nieuwe kanten aan je eigen verhaal en ervaringen. Het aanbrenge van een structuur zorgt ervoor, dat het dagboek een uitnodigende en veilige plek is om nieuwe dingen uit te proberen, om op ontdekkingsreis te gaan en onbekende perspectieven in kaart te brengen. Het is alsof je door creatieve schrijfwijzen je eigen verhaal op een nieuwe manier binnenkomt. Stel je voor dat jouw levensverhaal lijkt op een kamer in een huis. Wanneer je telkens door dezelfde deur de kamer binnenstapt, verliezen de details hun glans en worden steeds meer dingen in de kamer vanzelfsprekend. Het verrast je niet meer, je kijkt niet meer echt, want je stapt binnen in je eigen verwachtingen en veronderstellingen. Maar wat als je nu eens via de achterdeur of het kleine raam aan de zijkant van de kamer binnenkomt? Opeens zie je de kamer – jouw levensverhaal – van een andere kant en ontdek je nieuwe details, kleuren en vormen. Je ziet hoe de ruimte is gevuld en welke sfeer er hangt. Dit nieuwe perspectief zorgt voor frisse aandacht en verrassingen dienen zich als vanzelf aan.

Je hebt vooraf geen schrijfervaring nodig, want het boek helpt je stap voor stap op weg en de oefeningen zijn geïllustreerd met voorbeelden uit mijn eigen dagboek en dat van mijn cursisten. Soms kan het prettig zijn om een oefening een paar keer te herhalen voordat je verder gaat, omdat de inhoud je boeit of omdat de vorm van schrijven sterk tot je verbeelding spreekt. Noteer in ieder geval in je dagboek waarom je zo graag de oefening herhaalt. Het kan je tijdens de reflectie bruikbare informatie geven.

Wanneer je een oefening niet wilt doen, schrijf dan in een paar regels waarom niet. Gebruik deze gelegenheid om je weerstand te onderzoeken door erover te schrijven. Onze weerstanden kunnen belangrijke leermeesters zijn wanneer we bereid zijn te kijken naar

de diepere betekenis die ze in zich verbergen. Het gaat niet over goed of fout, maar of je bereid bent om jouw dagboek te accepteren als een spiegel waarin je open en eerlijk durft te kijken. Lege pagina's veranderen in een plek van zelfkennis en inzicht.

Blijft het obstakel te groot om de oefening te doen, noteer dan achter in je dagboek om welke oefening het gaat, zodat je er op een ander moment naar kunt terugkeren, mocht je dit willen.

Andere schrijfboeken van A3 boeken:

Ontdek jezelf door tekenen en reflectief schrijven

Wendy Smit, ISBN 978 94 91557 05 7

Woordenregen, 1 jaar schrijven

Margreet Schouwenaar, ISBN 978 90 77408 91 9

Schrijven met het creatiepentagram

Yoeke Nagel, ISBN 978 94 91557 13 2

Creatief mediteren

Wendy Smit, ISBN 978 94 91557 32 3

Een greep uit de andere uitgaven van A3 boeken

- ABC van 15 emoties, Marja Postema, ISBN 978 94 91557 36 1
- Actief met de tarot, Jan Ton, ISBN 978 94 91557 48 4
- Blijvend meer energie volgens de vijf elementen, Jeanine Hofs, ISBN 978 90 77408 95 7
- Groen leven doet je goed, Anna Maria van den Berg, ISBN 978 94 91557 31 6
- In je kracht door kleur, Margo Ruiten, ISBN 978 94 91557 27 9
- Ontwikkel je intuïtie en beantwoord je levensvragen, Saskia Basten, ISBN 978 94 91557 49 1
- SoulCollage®, Seena B. Frost, ISBN 978 94 91557 21 7
- MeCards4Kids™, Nancy Weiss en Jane Raphael, ISBN 978 94 91557 25 5
- Vingerlabyrintlopen, John Musterd, ISBN 978 94 91557 22 4

- De essentie van edele stenen, 52 inzichtkaarten, Anneke Agterberg, ISBN 978 94 91557 07 1
- De Maan – 66 mystieke kaarten voor bewustwording, Petra Stam, ISBN 978 94 91557 16 3
- Het elfenspel, Jan Pieter Schreur en Willeke de Wit, ISBN 978 94 91557 42 2
- Het levenskunstspel, Anky Floris, ISBN 978 90 77408 51 3
- Krachtdieren – 66 boodschappen uit het dierenrijk, Petra Stam, ISBN 978 94 91557 38 5
- Kruidenwijsheid – 66 affirmatie- en actiekaarten, Marjanne Huising, ISBN 978 94 91557 15 6
- Levensbomen – 68 zielskrachtkaarten, Marjanne Huising, ISBN 978 94 91557 34 7
- Maya wijsheid creatiekaarten, Elvira van Rijn en Patricia Mooren, ISBN 978 94 91557 10 1

oude wijsheden,

nieuwe inzichten,

leven met de natuur

www.A3boeken.nl

'Dagboek als spiegel – een handboek vol inspiratie'
is een uitgave van A3 boeken, Geesteren,
www.A3boeken.nl

© tekst Christine de Vries 2007
1e druk 2007
2e druk 2011
3e druk 2014
4e druk 2020

© citaten bij de respectieve auteurs
© illustraties Pol Wijnberg 2007

Vormgeving: VILLA Y

ISBN 978 90 77408 43 8