

Beginnen met journalen

Een rustige gids voor journalen voor meer helderheid, rust en persoonlijke groei: waarom schrijven helpt, je methode kiezen, er een gewoonte van maken, dankbaarheid, gevoelens, reflectie, doelen, creatieve ideeën en 100 schrijfvragen om te beginnen.

E-BOOK · A4

- Een rustige gewoonte die blijft
- Dankbaarheid, gevoel, reflectie en doelen
- 100 schrijfvragen en kant-en-klare pagina's

Beginnen met journalen

Een rustige gids voor journalen voor meer helderheid, rust en persoonlijke groei: waarom schrijven helpt, je methode kiezen, er een gewoonte van maken, dankbaarheid, gevoelens, reflectie, doelen, creatieve ideeën en 100 schrijfvragen om te beginnen.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene ideeën over journalen voor persoonlijke reflectie en welzijn. Het is geen therapie of medisch advies. Gaat het niet goed met je, voel je je overweldigd of denk je aan zelfbeschadiging of zelfmoord? Neem dan contact op met je huisarts of met 113 Zelfmoordpreventie (bel 113 of gratis 0800-0113, of chat via 113.nl). Journalen kan steunen, maar vervangt geen professionele hulp.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Waarom journalen?	5
2. Je journal kiezen	6
3. Er een gewoonte van maken	7
4. Manieren van journalen	8
5. Dankbaarheid	9
6. Stemming en gevoelens	10
7. Reflectie en zelfkennis	12
8. Doelen en planning	13
9. Creatief journalen	14
10. 100 schrijfvragen	15
Werkbladen	19
Tot slot	24