

Houd een dagboek bij, maar schrijf slechts één zin per dag

Veel mensen houden een lang en gedetailleerd dagboek bij, en sommige beroemdheden publiceren het zelfs in vele delen, beginnend bij hun jeugd. Dat is eerder een autobiografie.

Het dagboek schept een tamelijk angstaanjagende verplichting, want je moet dagelijks een deel van je tijd reserveren om nauwgezet te beschrijven wat je zoal hebt meegemaakt en wat dat allemaal voor je betekent. Hierdoor is het lastig vol te houden.

Maar wat vind je van een dagboek waar je maar weinig tijd aan kwijt bent? Dat al bijna klaar is voordat je zelfs maar bent begonnen? Dat ook nog eens leuk is?

Dit bedoel ik dus met het dagboek van telkens één zin.

Eén zin per dag schrijven is een eenvoudige manier om de huidige stand van je leven te overdenken. Het is kort, kernachtig, op zichzelf staand. Het kan een enkele, belangrijke gebeurtenis, een inzicht of een plan bevatten. Of juist niet. Als je het dagboek openslaat en je hoofd is leeg, dan kun je gewoon opschrijven 'Mijn hoofd is leeg' en het weer dichtslaan.

De kans is groter dat je zonder de verplichting om 'een dagboek bij te houden' de vrijheid hebt om echt iets zinvol te schrijven.

