



Het dagboek - oefening voor thuis

Het dagboek is alleen bedoeld voor jezelf. Wetenschappelijk is bewezen dat 'van je afschrijven' helpend is. Zowel het lichamelijk- als geestelijk welbevinden worden hierdoor vergroot.

Tips voor de schrijfofdracht in je dagboek

- Kies bij voorkeur een vaste tijd en rustige plek.
- Schrijf tenminste een kwartier per keer, minstens één keer per week.
- Kies een onderwerp waarover je droomt, tobt of iets dat je hebt weggestopt.
- Schrijf achter elkaar door en let niet op spelling en grammatica. Beschrijf gevoelens en gedachten. Bijvoorbeeld: 'hoe je jezelf in de toekomst wilt voelen en hoe je dit kunt bereiken'.
- Benoem ook positieve kanten van de situatie met chronische pijn. Schrijf alleen voor jezelf, het dagboek is niet bedoeld voor een ander.