



[WWW.DETAALSCHOOL.COM](http://WWW.DETAALSCHOOL.COM)

## Waarom is het goed om een dagboek bij te houden?

Een dagboek bijhouden is dé manier om fijne momenten en alledaagse beslommeringen vast te leggen. Maar regelmatig schrijven over je ervaringen, zorgen, dromen en gedachten levert je meer op dan alleen een verzameling herinneringen waar je op een later moment nog eens doorheen kunt bladeren.

Het is namelijk ook een hele effectieve manier om voor je mentale gezondheid te zorgen. Het bijhouden van een dagboek zou zelfs heftige angsten en depressieve gevoelens kunnen verminderen. Niet zo gek dus, dat veel psychologen erbij zweren.

### 1 Je leert jezelf er beter door kennen

Vraag je je wel eens af waarom je telkens op een bepaalde manier reageert, waarom sommige gedachten steeds maar weer terugkomen of waar bepaalde emoties vandaan komen? Het bijhouden van een dagboek helpt je om patronen in je doen en denken te herkennen. Je wordt je bewuster van je gedachten, gevoelens en gedrag.

### 2 Het kan stress verminderen

Zelfs als je gewoon een paar steekwoorden op papier zet kan het bijhouden van een dagboek stress verminderen. Door op te schrijven wat er allemaal in je hoofd rondspookt, kun je het makkelijker loslaten en pieker je minder.

## Woordenlijst

1. alledaagse beslommeringen = zorgen die elke dag terugkeren.
2. heftige angsten = een reactie op iets wat je heel erg bang maakt.
3. erbij zweren = er zeker van zijn dat het klopt. In dit geval: er zeker van zijn dat het schrijven van een dagboek heel goed voor je is en het aanraden.
4. patronen in je doen en denken = iets doen of denken wat voor jou normaal is. Het is vanzelfsprekend dat je dat doet of dat denkt.
5. steekwoorden = losse woorden waarmee je het onderwerp aangeeft.
6. in je hoofd rondspoken = waar je allemaal aan denkt.