

Proef EN GENIET
de goedheid
VAN DE Heer'

Psalm 34:9




inleiding

De Bijbel roept je op om aandacht te schenken aan het goede in je leven:

‘... schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzzaam is en lof verdient.’ (Fil. 4:8)


Daarnaast worden we opgeroepen dankbaar te zijn in alles: ‘Wees altijd verheugd, bid onophoudelijk, dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt.’ (1 Tes. 5:16-18)




Gouden momentjes, hartverwarmende momentjes. Ze zijn er elke dag. Bij jou en bij mij. Het zijn die momentjes waar hemel en aarde elkaar raken. Het is alleen de vraag: heb jij, heb ik daar aandacht voor? Wil je ze zien, kun je ze zien? Neem je de tijd om te zien, te voelen en te ervaren? Dit dagboek wil je daarbij helpen, want wat je aandacht geeft, dat groeit: waar je op let, daar zie je meer van. De eenvoudige oefeningen in dit dagboekje kunnen grote veranderingen teweegbrengen.

Gouden of hartverwarmende momentjes zijn niet alleen die grootse en meeslepende momenten als een bruiloft, een relatie, een nieuw huis, de geboorte van een kind of die uitdagende baan waar je al zo lang op hoopte. Gouden momentjes zijn juist óók de lach van een kind, een bos tulpen op tafel, een arm om je heen, een betere dag dan gisteren, een warme maaltijd, een frisgewassen dekbed, de eerste zonnestralen (of misschien wel de eerste sneeuwvlokken), frisse lenteregen, ’s morgens heel vroeg buiten zijn, de geur van vers gezette koffie, een kopje thee, een bemoedigend woord, een knipoog, een vogel horen fluiten ...

Het zijn de gouden momenten die het leven mooi maken, hoe lelijk het leven soms ook is. Deze momenten kunnen het leven minder jachtig maken, hoe druk je ook bent: wanneer je stilstaat en gedenkt wat je aan moois vandaag bent tegengekomen. Gouden momentjes zien, voelen en ervaren, is met andere ogen kijken; met ogen van aandacht, liefde en dankbaarheid.





Natuurlijk kan ik beschrijven hoe leven in dankbaarheid eruitziet. Ik kan omschrijven wat je daarbij helpt, ik kan mijn visie op geluk weergeven. Dat is echter niet wat ik wil, want ik verlang ernaar dat je zelf gaat verwoorden wat er leeft in je hoofd en in je hart. Zo word je meer dan alleen maar luisteraar en toehoorder. Wanneer je pen en papier pakt, word je deelnemer. Pas wanneer je deelnemer wordt, onderdeel bent van je eigen leven, komt er verandering: dankbaarheid.

Ik heb dit zelf mogen ervaren tijdens een heel donkere tijd in mijn leven. Tijdens een periode van diepe depressie heb ik veel van me afgeschreven in een dagboek – wat absoluut noodzakelijk was – maar heb ik ook geleerd om naar me toe te schrijven: door op te schrijven waar ik blij van werd, waar ik dankbaar voor was, waar ik op hoopte ...


Met kleine stapjes ben ik mijn weg gegaan. Dagelijks stilstaan en aandacht geven aan wat van waarde is. Terugblikken en nagaan: waar werd ik vandaag blij van; waar moest ik om glimlachen; wat deed mijn hart vandaag verwarmen?

Tijdens het schrijven van dit boek werd ik zelf heel blij. Ik heb genoten van de teksten die ik in de Bijbel vond en de vragen die bij me opkwamen. Dankbaarheid verandert je leven. Het is echt waar: richt je aandacht op het goede in je leven, niet (alleen) groots of meeslepend, maar ook klein en fijn. Het gaf me elke keer een glimlach op mijn gezicht.

Ik ben dankbaar dat in mijn leven het licht is gaan schijnen, dat ik de afgelopen jaren anders heb mogen leren kijken. Daar ben ik ontzettend blij mee en dankbaar voor. Goddank voor dit geschenk.

Dat wil niet zeggen dat het nu altijd zo makkelijk is in mijn leven. Ik heb nog steeds mijn zorgen en vragen. Jaren van depressie laten bovendien hun sporen na in mijn leven en in de levens van de mensen in mijn omgeving. Die gebrokenheid ervaar ik nog elke dag.

Juist in die gebrokenheid mag ik zien en ervaren dat het leven goed is, dat er veel is om van te genieten. Ook jij mag hierin delen: benoem het, spreek het uit, schrijf het op. Bewaar jouw gouden momentjes: een dagboek met een gouden randje; om te gedenken en God te danken.





Dit is een dagboek voor wanneer het donker is in je leven en je meer lichtpuntjes wilt zien en ervaren. Dit is een dagboek voor wanneer je druk bent en de tijd je tussen de vingers door glipt. Dit is een dagboek voor wie de dagen aanvoelen als saai en grijs. Dit is een dagboek voor iedereen die met meer aandacht voor het goede wil leven. Dit is een dagboek om op je nachtkastje te hebben liggen.

Ik maakte per ochtend een schrijfpdracht om je te helpen en aan te moedigen om met andere ogen te kijken en aandacht te schenken aan wat voor jou van waarde is. Daarnaast heb je de mogelijkheid om elke avond een (of meer) gouden momentje(s) op te schrijven; een momentje waar je dankbaar voor bent.

Dit zijn negentig dagen om te oefenen in dankbaarheid: schrijf het goede naar je toe.



Leestip: **Duizendmaal dank**, Ann Voskamp

Luistertip: 'Tienduizend redenen', Opwekking 733



Hoe gebruik je dit boek?

Basistips schrijven

- Schrijf zo snel als je kunt.
- Houd je pen op papier en houd je pen in beweging.
- Weet je het niet meer? Herhaal dan het laatste woord net zolang tot er iets nieuws in je opkomt. Schrijf hierover verder tot alle beschikbare ruimte beschreven is.
- Laat los dat je de juiste antwoorden moet geven. Er is geen goed of fout.
- Corrigeer niet tijdens het schrijven.

Vragen kun je meestal best in gedachten beantwoorden, maar schrijf je antwoorden toch op! Ervaar wat schrijven met je doet, en spreek je antwoord daarna hardop uit. Je zult ervaren hoe het schrijven én het hardop voorlezen een diepe uitwerking hebben in jouw hart.

Vind je de schrijfopdrachten moeilijk omdat je geen vreugde ervaart en het donker is in je leven? Wees niet te streng voor jezelf. Je pijn en je verdriet mogen er zijn. Ga de uitdaging aan om elke dag tenminste één gouden momentje op te schrijven. Ze zijn er echt!

Tip:
Schrijf je gouden momenten op met een gouden pen.

Schrijftechnieken

Alfabetgedicht

Zet alle letters van het alfabet onder elkaar en vul elke beginletter aan met een woord of zinnetje dat past bij de gegeven opdracht.

‘Art journal’

Dit is een visueel dagboek. Zoek plaatjes en teksten die passen bij het thema of de opdracht, bijvoorbeeld in tijdschriften. Scheur of knip ze uit en plak ze op. Tekenen, verven en het gebruik van ander materiaal is ook mogelijk.

Elfje

Een elfje is een gedichtje van elf woorden verdeeld over vijf regels. Opbouw: één woord, twee woorden, drie woorden, vier woorden, één woord. Een elfje hoeft niet te rijmen, maar dat mag wel. Het mogen elf losse woorden zijn, het mag ook één doorlopende zin zijn.

Gedachtewolk

Schrijf midden op de bladzijde een woord. Schrijf daaromheen een woord dat bij je bovenkomt als je aan het beginwoord denkt. Borduur voort op elke gedachte die bij je bovenkomt. Weet je niets meer, ga dan terug naar het beginwoord en schrijf hier het volgende woord dat bij je bovenkomt, op.

Haiku

Een haiku is een Japanse dichtvorm die bestaat uit drie regels met elk een vast aantal lettergrepen. Regel één: vijf lettergrepen, regel twee: zeven lettergrepen, regel drie: vijf lettergrepen.

‘Hand lettering’

Dit is in feite het aandachtig tekenen van letters. Het is een mooie manier om een quote uit te lichten. Op het internet vind je heel veel tips en voorbeelden.

Kettingelfje

Een kettingelfje bestaat uit een aantal aaneengeregen elfjes. Het laatste woord van je elfje is het startwoord van het volgende elfje. Je kunt de ketting zo lang maken als je wilt.



Open zin

Bij een open zin is het begin van de zin gegeven. Maak de zin af zonder verder na te denken; je schrijft op wat er aan eerste gedachten bij je bovenkomt tot het aantal regels vol is.

Rondeel

Een rondeel is een dichtvorm van acht regels met een aantal herhalingen. De regels één, vier en zeven zijn aan elkaar gelijk, en ook de regels twee en acht zijn precies hetzelfde. Een rondeel hoeft niet te rijmen. Wanneer je de eerste en tweede dichtregel hebt geschreven, noteer je direct de herhalingen in het gedicht. Daarna vul je de andere dichtregels aan.

Spiegelelfje

Een spiegelelfje is twee keer een gedichtje van elf woorden verdeeld over twee keer vijf regels, maar het laatste woord van je eerste elfje is het startwoord van je tweede elfje. Opbouw: één woord, twee woorden, drie woorden, vier woorden, één woord; één woord, vier woorden, drie woorden, twee woorden, één woord.

Sprintje

Een sprintje is zo snel als je kunt opschrijven wat je denkt, binnen een bepaalde tijds-limiet of in een bepaald aantal regels. Je laat je gedachten stromen en houdt je pen in beweging. Weet je even niet wat je kunt schrijven, schrijf dan: 'Ik weet het niet meer.' Je kunt ook het laatste woord herhalen tot er weer een nieuwe gedachte bij je bovenkomt.

Woord- of naamgedicht

Schrijf het woord of de naam van boven naar beneden op je papier en vul elke begin-letter aan met een woord of kort zinnetje met wat er in je opkomt als je nadenkt over dat woord of die naam. Als je bij een letter even niets weet, sla deze dan over en kom er later op terug. Komt er niets, dan laat je de letter open. Het gaat erom dat je snel en vrij je gedachten laat komen, niet dat het perfect en compleet is.



dag 1

Hoeveel *vreugde* ervaar jij op dit moment in je leven?

Benoem je vreugde met een cijfer tussen de 1 en 10. Licht je cijfer toe door wat het eerst in je opkomt op papier te zetten.

Vandaag ben ik dankbaar voor:

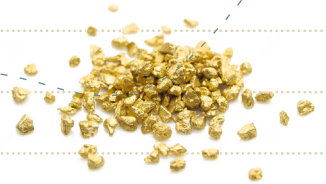


dag 2

'Laat in uw hart de vrede van Christus heersen,
want daartoe bent u geroepen als de leden van één lichaam.
Wees ook dankbaar.' (Kol. 3:15)

Wat raakt je in deze tekst? Schrijf op waar je het eerst aan denkt.

Vandaag ben ik dankbaar voor:



dag 3

Noteer tien situaties waar jij *blij* van wordt.



Vandaag ben ik
dankbaar voor:

dag 4

'... schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzaam is en lof verdient. (Fil. 4:8)

Lees de tekst aandachtig. Welk woord raakt je op dit moment? Pak je pen en begin met schrijven. Sluit af met een elfje, haiku of woordgedicht.



Vandaag ben ik
dankbaar voor:

dag 5

Denk terug aan drie gebeurtenissen die jou *gelukkig* maakten. Maak over elk van deze gebeurtenissen een elfje.



Vandaag ben ik
dankbaar voor: