

Korte journal prompt: "Wat zit er in je hoofd vandaag?"

Doel: gedachten uit je hoofd en op papier zetten – helderheid creëren.

- Pak een notitieboekje of je telefoon.
- Zet een timer op 5 minuten.
- Schrijf non-stop, zonder oordeel, op wat er nu in je hoofd zit.

Bijvoorbeeld:

"Ik voel me gespannen. Ik weet niet waarom. Misschien toch omdat morgen dat gesprek is. Ook die opmerking van gister bleef hangen... Waarom raakt me dat zo? Ik wil even pauze. Misschien straks wandelen."

Tip: Sluit af met de vraag: "Wat heb ik nu nodig?"

