

# EEN DAGBOEK IS VOOR MIJ EEN SOORT SPIEGEL

Schrijven in mijn dagboek vind ik heerlijk. Gewoon in je eigen woorden schrijven over wat je die dag hebt beleefd, over de leuke en minder leuke dingen, de gesprekken of waar je over nagedacht hebt. Een dagboek is voor mij een soort spiegel. Je schrijft erin en leest weer terug wie je bent. Je luistert als het ware naar je pen. Het vergt wel enige discipline om er elke dag in te schrijven, maar dat hoeft natuurlijk niet. Mijn dagboek is mijn vriendin waar ik alles mee deel.

Liefs Daphne

Ik kwam vorige maand in contact met Christine de Vries. Zij geeft al zo'n zestien jaar schrijfcursussen. Een daarvan is de workshop *reflectief dagboekschrijven*. Er bestaat zoveel belangstelling voor deze workshop dat Christine andere mensen heeft getraind en gecertificeerd, zodat je de workshop nu ook in heel Nederland en België kunt volgen. En toen dacht ik: dat is misschien wel iets voor jou. Kijk maar eens op haar site: [www.shodo.nl](http://www.shodo.nl)

Het bijzondere van de workshop *dagboekschrijven* is dat niet het product centraal staat, maar het creatieve proces, met aandacht voor persoonlijke groei en zingeving.

Christine heeft onder andere de boeken *Dagboek als spiegel* - een handboek vol inspiratie en *Innerlijk pelgrimeren* - schrijvend op weg naar je hart geschreven. Dus ze weet waar ze het over heeft.

Lees hier meer over de workshop van Christine.

Samen met meer dan 30 cursusleiders organiseert Christine op zaterdag, 10 november 2012 een landelijke introductieworkshop. Zo kun je in kleine groepen kennismaken met deze inspirerende schrijfmethode.

Door korte spelletjes schrijfoefeningen keer je te luisteren naar je pen, te kijken met de ogen van je hart en zodoende aandacht te hebben voor wat er echt toe doet. Deze workshop wordt in heel Nederland en in België aangeboden, duurt 2 uur en kost 15 euro. De overzichtslijst vind je op [www.shodo.nl](http://www.shodo.nl).

