



EEN DOEDAGBOEK ALS
INVESTERING IN JEZELF

~~~~~

Het verwezenlijken van je droom lijkt  
Eerst onmogelijk  
Vervolgens onwaarschijnlijk  
Maar uiteindelijk onvermijdelijk  
(C. Reeve)





### **Dank je wel zozo**

*"Bijzondere" woorden van dank voor  
An Klingels, Lien Peeters en Caroline Van Gils  
voor het nalezen van dit werk.*

*"Magische" dank aan Isabelle Geeraerts voor  
de grafische vormgeving.*

*"Oprechte" dank aan mijn zus en collega  
Karolien voor het eindeloze geduld en het mee  
tot stand brengen van dit doedagboek.*

*Dank aan mijn man, omdat hij in mij gelooft.*

### **Het jaar ZOZO**

Op 1 januari 2020 maakte ik goede voornemens en versprak mijn dochter zich bij het lezen van haar nieuwjaarsbrief. Ze zei 'zozo' in plaats van 2020. Zo geschiedde het bijzondere jaar zozo. Het coronavirus en de lockdownperiode brachten ons allen een bijzondere manier van leven en van omgaan met elkaar.

Het was een jaar van naar binnen keren, letterlijk en figuurlijk. Wat ik het meest miste was persoonlijk contact: van dichtbij kunnen babbelen met elkaar en dus niet via een scherm. Digitaal is op het vlak van menselijke verbinding te minimaal. Toch heb ik intens kunnen genieten van eenvoudige momenten met mijn gezin: een wandeling, een spelletje Uno of Rummikub. Memorabel waren de avondmomenten met mijn dochter: voorlezen en schrijven in ons dagboekje.

Elke dag stonden we stil bij dezelfde vragen.

- ♥♥ Wat heb je vandaag geleerd?
- ♥♥ Waar ben je dankbaar voor?
- ♥♥ Wat ga je morgen anders doen?
- ♥♥ Wat heb je vandaag voor een ander gedaan?
- ♥♥ Wat heb je vandaag voor jezelf gedaan?
- ♥♥ Hoe heb je je gevoeld?

Ik genoot van deze momenten omdat we bewust nadachten en reflecteerden. Dat is iets wat ik elke dag doe in mijn job en dat is wat ik tijdens onze quarantaineweken zo miste. Daar rijpte het idee voor dit dagboek.

Met dit doedagboek hoop ik oprecht te kunnen bijdragen aan balans in je leven in 2021 en nog lang daarna. Omdat ik ondertussen geleerd heb dat je eigen leven in balans brengen geen sinecure is.

*Rieke Snoeks*



datum:



Wat heb je vandaag geleerd?

.....

.....

.....

.....

Wat heb je vandaag voor een ander gedaan?

.....

.....

.....

.....

Wat ga je morgen anders doen?

.....

.....

.....

.....

datum:



Waar ben je dankbaar voor?

.....

.....

.....

.....

Wat heb je vandaag voor jezelf gedaan?

.....

.....

.....

.....

Hoe heb je je gevoeld?

.....

.....

.....

.....