PIP VAN SLOOTEN

DE ULTIEME JUNK JOURNAL GIDS

Gouda, MMXXVI

Copyright © MMXXVI Uitgeverij MUS

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt, verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt op welke manier dan ook, inclusief ten behoeve van het trainen van technologieën of systemen voor kunstmatige intelligentie, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en de auteur. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is nadrukkelijk verboden (Artikel 4(3) Richtlijn (EU) 2019/790).

Tekst, foto's en illustraties: Pip van Slooten
Afbeeldingen: Adobe Stock
Redacteur: Barbara Stuart
Ontwerp omslag: Uitgeverij MUS
Design en zetwerk: Margo Togni
Druk- en bindwerk: Finidr, Tsjechië

MIX
Papier | Ondersteunt verantwoord bosbeheer
FSC® C014138

ISBN 978 90 453 3174 4
NUR 460
BISAC CRA000000 CRAFTS & HOBBIES / General // SEL045000 SELF-HELP / Journaling
Thema WFA Schilder-, teken- en kunsthandboeken

Uitgeverij MUS is een handelsnaam van BBNC uitgevers bv

Uitgeverij MUS
Hoge Gouwe 93
2801 LD Gouda

www.uitgeverijmus.nl
redactie@uitgeverijmus.nl
@pipvanslooten
@uitgeverijmus
@pipvanslootenx
@uitgeverijmus

PIP VAN SLOOTEN

DE ULTIEME JUNK JOURNAL GIDS

Gouda, MMXXVI

Inhoudsopgave

PAG. 7 VOORWOORD

PAG. 8 WAT IS JUNK JOURNALEN?

PAG. 10 PERFECTIONISME IS EEN CREATIVITEITSKILLER

PAG. 14 WAT IS EEN SPREAD?

PAG. 16 WAT HEEFT JUNK JOURNALEN VOOR MIJ BETEKEND?

PAG. 18 BENODIGDHEDEN OM TE BEGINNEN MET JUNK JOURNALEN

PAG. 22 BASISTECHNIEKEN

PAG. 26 PROMPTS & CHALLENGES

PAG. 28 MAAK EEN SPREAD MET MIJ

PAG. 33 INTERACTIEVE ELEMENTEN

PAG. 33 Moeilijkheidsgraad: ✂
- Broekzak
- Uitvouwbaar flapje
- Dutch door
- Fotolijst
- Zwevende rand

PAG. 55 Moeilijkheidsgraad: ✂ ✂
- Draaischijf
- Photobooth
- Geheime boodschap
- Gordijn

PAG. 75 Moeilijkheidsgraad: ✂ ✂ ✂
- Flipfotoboekje
- Camera roll
- Pop-up
- Envelop

PAG. 99 Moeilijkheidsgraad: ✂ ✂ ✂ ✂
- Uitklapfoto
- Uitschuifboekje
- Draaifoto

PAG. 120 WAT IS JOUW JOURNALSTIJL?

PAG. 124 JOURNAL BINGO

PAG. 126 ROLL THE DICE

PAG. 127 KLEURENRAD

PAG. 129 THIS OR THAT?

PAG. 130 SPREAD TRACKER

PAG. 136 VERZAMEL VLINDERS

PAG. 143 UITKNIPPAGINA'S





Hi,

Welkom in de creatieve wereld van junk journalen! *De Ultieme Junk Journal Gids* is jouw plek om op een creatieve manier te ontdekken, te spelen en te creëren. Ik ben Pip en dit is mijn ultieme handleiding voor het junk journalen. Voel je vrij om te experimenteren, fouten te maken en helemaal jezelf te zijn. Krijg daarnaast een kijkje in mijn wereld.

Misschien ken je mij van social media, waar ik creatieve video's maak over mijn leven. In juli 2024 ontdekte ik junk journalen: een kunstvorm waarbij je een persoonlijk dagboek maakt van activiteiten, ideeën of plannen, met gevonden materialen. Denk daarbij aan tickets, visitekaartjes en papieren onderzetters. Bij junk journalen kan het niet gek genoeg zijn!

In dit boek vind je alles wat je nodig hebt om zelf aan de slag te gaan met junk journalen. Zo geef ik je handige tips over materialen, leg ik je uit wat je kunt maken en waarom je bepaalde dingen moet gebruiken (of niet). Ook staan er prompts, challenges en voorbeeldpagina's in dit boek. Daarnaast laat ik je stap voor stap zien hoe je een spread opbouwt en welke keuzes je allemaal kunt maken tijdens dit proces.

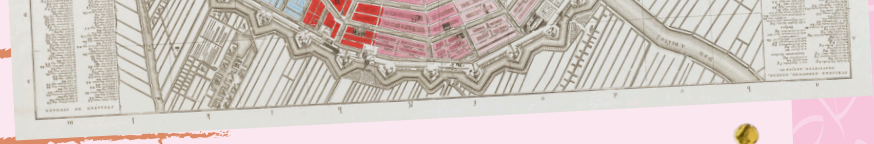
Voel je vrij om dit boek op jouw eigen manier te gebruiken. Je kunt het van begin tot eind volgen, of juist random gebruiken, wanneer je inspiratie nodig hebt. Dat is juist het mooie aan junk journalen: het is gemaakt voor kunstzinnige vrijheid.

Voel je tijdens het junk journalen dan ook écht vrij. Voor een junk journal bestaan er namelijk geen regels. Alles mag, dus durf jezelf te verrassen. Perfectionisme is een *creativiteitskiller*. Geloof me, ik weet hoe moeilijk het is om dat los te laten. Gelukkig is junk journalen hiervoor de perfecte oefening. Het is letterlijk 'junk', rommel. Het mag daarom een beetje chaotisch en rommelig zijn (graag juist).

Pak dit boek erbij wanneer je even geen inspiratie meer hebt, of gebruik het als een gids tijdens het junk journalen. Deze gids is gemaakt door mij en tot leven gebracht door jou.

Heel veel liefs,

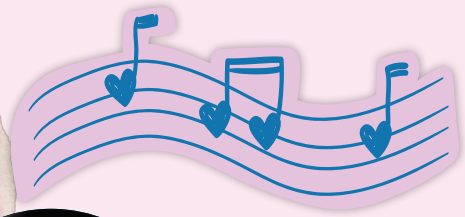
Pip



Wat is junk journalen?

Oké, laten we het eerst hebben over waar dit hele boek om draait: junk journalen. Wat is dit nou eigenlijk?

Junk journalen is een creatieve manier van een dagboek bijhouden, waarbij je niet schrijft op mooie, lege, perfecte pagina's. Je werkt juist met alles wat je kunt vinden en wilt verzamelen of bewaren. Dat kunnen bijvoorbeeld stickers zijn, tickets, verpakkingen, foto's, magazineknipsels, washi tape, lintjes en andere kleine dingen. Alles wat voor jou iets betekent of eerlijk gezegd vaak gewoon iets wat je mooi vindt, kan (en verdient een plek!) in je journal.





Junk betekent letterlijk 'zooi'. Het woord klinkt misschien alsof het om rommel gaat, en dat is ook een beetje het idee, maar dan op een leuke manier. Het gaat om het hergebruiken van materialen, die anders waarschijnlijk zouden worden weggegooid, en ze omtoveren tot iets nieuws, persoonlijks en creatiefs. Wat voor iemand anders afval is, wordt voor jou een verhaal. Dus dat ene snoeppapiertje of bonnetje dat je in je jaszak hebt zitten, gooi het niet weg! Plak het in je junk journal en recycle het (ook nog eens milieuvriendelijk).

Een junk journal is dus niet zomaar een dagboek. Het is een verzameling van pagina's (ook wel spreads genoemd), die allemaal hun eigen sfeer en betekenis hebben. Soms vertel je een verhaal, maak je gewoon iets moois, of plak je zonder plan en dan zie je later wel wat het wordt. Die laatste aanpak is mijn persoonlijke favoriet. Ik gebruik graag het woord 'boeie', *as you may know*. En dat is precies het bijzondere aan junk journalen: er is geen goed of fout. Geen regels en geen vaste structuur. Het is echt een plek om dingen uit te proberen.

Junk journalen kan voor iedereen wat anders betekenen. Voor mij gaat het om herinneringen bewaren. Met mijn junk journal heb ik iets fysieks in handen om later in terug te kijken. Voor sommigen is het een manier om hun gevoelens uit te drukken: Wat voel je hierbij? Anderen gebruiken het om hun creativiteit te uiten. Een combinatie hiervan kan natuurlijk ook. Een junk journal is dus een plek waar je mag experimenteren, spelen en jezelf opnieuw ontdekken, zonder de druk om iets moois te moeten maken. Het is echt helemaal van jou, doe ermee wat jij zelf wil.

Kort samengevat: Junk journalen is dus het maken van een persoonlijk, creatief boek vol herinneringen, materialen en ideeën. Helemaal op jouw unieke manier gecreëerd. En dat maakt het juist zo leuk en bijzonder!

'CREATIVITY IS INTELLIGENCE HAVING FUN.'

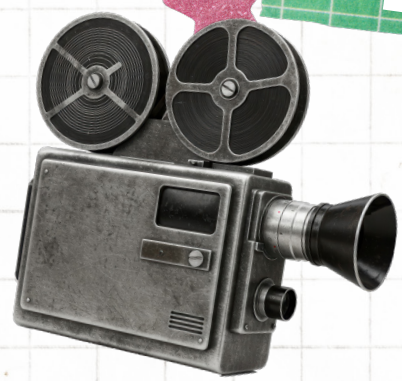
ALBERT EINSTEIN

Perfectionisme is een creativiteitskiller

ets wat creativiteit in de weg kan zitten: perfectionisme. Bijna … bijna was ik zelf gestopt met journalen. Niks werkte, niks zag eruit zoals ik het in mijn hoofd had. Alles wat ik online zag, leek zó veel beter dan mijn eigen journal. Ik wilde er eigenlijk mee stoppen.

Perfectionisme klinkt misschien alsof het je helpt om dingen zogenaamd beter te maken, maar in de praktijk gebeurt vaak het tegenovergestelde. Het zorgt ervoor dat je blijft twijfelen, dat je niet durft te beginnen, of dat je iets wat eigenlijk al goed is toch weer overdoet … en nog een keer … en nog een keer. Dat was ook mijn *downfall*. En voor je het weet, ben je niet meer aan het creëren, maar alleen nog maar aan het controleren. Op een gegeven moment vond ik het daarom niet meer leuk om te journalen.





Bij junk journalen is dat extra zonde, want dit is juist een plek waar niets perfect hoeft te zijn. Sterker nog: het hoeft niet eens netjes te zijn – liever niet zelfs. Een scheve sticker, een pagina die te vol voelt … dat zijn juist vaak de dingen die een spread zijn eigen sfeer en karakter geven. Het heet niet voor niets een 'junk' journal.

Perfectionisme maakt het moeilijk om dingen te creëren, terwijl creativiteit juist een plek van speelsheid hoort te zijn. Creativiteit zit in het proces, niet in het eindresultaat. Dat is waar veel mensen de mist in gaan. Mijzelf *included*. Veel kinderen stoppen na de basisschool met knutselen, met creatief bezig zijn. Op school leren we vaak onbewust dat het eindresultaat het belangrijkst is: je krijgt een cijfer, een beoordeling, een mening van iemand anders. Daardoor ontstaat er een automatische focus op goed genoeg zijn in plaats van plezier hebben in het maken.

En dat kom je later in je leven telkens weer tegen. We gaan onszelf vragen stellen als: Wat vinden anderen ervan? Hoe kan ik het er beter uit laten zien? Wat moet ik veranderen om het perfect te maken? Dat is het moment waarop creativiteit begint te verdwijnen. Wat doodzonde is.

Creativiteit groeit niet door perfect te zijn, maar door gewoon te doen zonder er al te veel bij na te denken. *Trust me*. Elke keer als je iets creëert zonder het perfect te willen maken, oefen je eigenlijk om vrijer te zijn. Je leert te vertrouwen op je gevoel in plaats van op een ideaalbeeld in je hoofd. Dit boek geeft je challenges, prompts en voorbeelden die je op weg kunnen helpen.

Zie perfectionisme niet als iets wat je moet verslaan, maar meer als iets wat je mag loslaten. Elke pagina hoeft niet je beste werk ooit te zijn. Het is goed genoeg als het een momentopname van je leven is. Uiteindelijk is het niet de bedoeling dat een junk journal een verzameling wordt van perfecte pagina's, maar juist een boek waarin je kunt zien dat erin geleefd is.

about me pagina

strik

oude foto

nieuwe foto

naam

feitjes

favorieten

Journal time is always a good idea

Pip van Slooten
13-06-2004

Komt uit: Amersfoort
opgegroeid in Zeeland

leeftijd: 20 jaar
sterrenbeeld: gemini

fun fact: Kent hele tekst van de Lion King soundtrack uit hoofd.

begonnen met yt: 2013
heeft 2 jaar in Santa Barbara gewoond
heeft een Associate Degree in Theatre Arts

FAVES

MOVIES	TV SHOWS	SONGS
- Truman show	- How I Met your Mother	- We can't be friends
- Shawshank redemption	- The Vampire Diaries	- Imperfect you
- Now you see me 2	- Stranger Things	- Into you
- The whale	- Greys Anatomy	- shrike
- Ocean's 8	- Gilmore Girls	- Never forget you
- Challengers	- 9-1-1	- Cold Water
- Jurassic world		- TPWK
- The Wild Robot		- before you leave me

Wat is een spread?

Een woord dat ik waarschijnlijk nog honderd keer ga gebruiken (ik meen het) is ‘spread’. Wat betekent dat nou eigenlijk?

Spread is een ander woord voor een pagina, of eigenlijk een combinatie van meerdere pagina’s, die samen één geheel vormen. Het kan gaan om één, twee of zelfs tien pagina’s. Het ligt eraan hoeveel je te vertellen hebt (en hoeveel tijd je hebt).

De ene keer is een spread heel simpel: een paar stickers, een foto en wat tekst. De andere keer is die juist heel druk en vol met lagen, kleuren en details. En soms is die juist rustig vormgegeven, met veel witruimte en een paar plaatjes. Alles kan en alles is ook goed.

Een spread is dus een soort mini-project binnen je junk journal. Je kan een spread maken voor een speciale gelegenheid, zoals een vakantie of verjaardag, maar ook hele random dingen als een boekreview of bucketlist.





