

Dankbaarheids- dagboek

Waarvoor kan je zoal dankbaar zijn?

- een grote som geld die je krijgt
- een mooi bloempje langs de kant van de weg
- een waterdruppel aan een tak
- je hond die snuffelt langs de kant van de weg
- het dak boven je hoofd
- het water dat uit de kraan komt
- het eten op je bord
- een sms-je van een lieve vriendin
- een knuffel van je partner
- een lieveheersbeestje volgen
- een kaartje in de bus
- ...

Ik nodig je graag uit om twee maal per dag, 's morgens bij het opstaan en 's avonds bij het slapen gaan stil te staan bij 'dankbaarheid'. Je kan drie dingen noteren in je dankbaarheidsdagboek. Mocht je dit méér willen doen, dan kan dat zeker. Er zijn geen bijwerkingen :-).

Dankbaarheid is een basisingrediënt om te focussen op het positieve, voor het creëren van je droomleven of om gewoon gelukkiger te zijn. Probeer dankbaarheid bewust in te zetten. Vergroot je bewustzijn en merk op hoe het gaat. Observeer helder hoe dit voelt in je hart en hoe je meer dankbaar kan zijn voor verschillende grote en kleine dingen.

Hoe start jij je dag?
Chagrijnig? Totaal geen zin in weer een nieuwe dag?
Of met dankbaarheid. Blij en dankbaar voor wat er wel is ipv de focus te leggen op wat er niet is?

Richt ik mijn aandacht op wat mijn hart verscheurt of op wat mijn hart sterker maakt? Al wat je aandacht geeft, groeit: waar wil je vanavond dankbaar aan terug denken over vandaag?

De flowfirmatie die je eindeloos kan gebruiken gedurende de dag:
Ik ben steeds meer dankbaar.

Dankbaarheids- dagboek

Ik ben dankbaar voor al het mooie dat mij overkomt in mijn leven. Ik ben dankbaar en gelukkig voor de overvloed in mijn leven. Ik ben dankbaar voor al de levenslessen die ik mag leren. Dankbaarheid stroomt door mijn lichaam en door mijn leven.

Een dankbare levenshouding lijkt bij ziekte, rouw of verdriet een druppel op een gloeiende plaat te zijn, maar... je kan het ook zien als een steuntje in de rug om alle ellende het hoofd te bieden.

Twee voor de prijs van één. Schrijf daarom eens een dankbaarheidsbrief aan iemand, die je bijvoorbeeld steunde in een moeilijke periode of die je altijd aan het lachen maakt. Leuk voor die ander en ook bij jou gaat dit ongetwijfeld veel goed doen voor je humeur. Ook dank je wel zeggen in het echt doet trouwens wonderen, simpelweg omdat je met jouw waardering iemand iets heel waardevols geeft. En daarmee dus ook jezelf!!

Je kan dankbaarheid trainen. Hoe meer je in dankbaarheid in het leven staat, hoe meer je dit oefent, hoe blijer je vanzelf wordt.

Op het diepste punt van haar depressie begon Hailey Bartholomew een persoonlijk fotoproject: iedere dag een foto nemen van iets waarvan ze blij werd. En daarmee 'herprogrammeerde' ze als het ware haar brein, zegt ze zelf. Neem zelf maar eens een kijkje op www.365grateful.com

Maak van dankbaarheid een intentie: als je 's ochtends een intentie zet, besluit je heel bewust om dankbaarheid toe te voegen aan je ochtendritueel door na het ontwaken tegen jezelf te zeggen: 'vandaag ben ik dankbaar'.

Waarvoor ben ik vandaag dankbaar?