

## DANKBAARHEID

Het klinkt zo simpel, maar toch schiet het er vaak bij in. Een simpel 'dank je wel', even een aardigheidje voor iemand kopen of een kaartje sturen.

Dankbaarheid heeft grote en duidelijk positieve effecten op onze gezondheid, ons geluksgevoel en onze relaties. Volgens onderzoek hebben mensen die hoog scoren op de dankbaarheidsladder vaker positieve emoties, zijn tevredener met hun leven en hebben positieve verwachtingen van de toekomst. Tegelijkertijd hebben ze minder gevoelens van angst en depressie. Ze zijn bovendien prettige mensen om mee om te gaan: ze zijn aardig, empathisch, vergevingsgezind, behulpzaam, niet snel jaloers en niet-materialistisch ingesteld. Een gedeelte van hoe dankbaar we zijn, zit in onze persoonlijkheid: de een telt van nature iets vaker zijn zegeningen dan de ander. Toch kan iedereen dit leren en wij gaan ermee aan de slag. Het lijkt misschien heel simpel en dat is het ook. Geef voordat je begint aan hoe tevreden je bent. Geef het een cijfer tussen 1 en 10 waarbij 1 staat voor heel erg ontevreden en 10 voor heel erg tevreden.

**Schrijf iedere dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent.**

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....

Datum: .....

1. ....
2. ....
3. ....



Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Datum: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Tijd om de balans op te maken. Hoe voel je je? Hoe tevreden ben je met je leven op een schaal van 1 tot 10? Nou! Tel uit je winst! Stel dat het cijfer niet omhoog is gegaan, ga dan nog een tijdje door. Het levert je altijd iets op, al is het maar het inzicht dat dit iets minder bij je past. Je hebt niets te verliezen.

