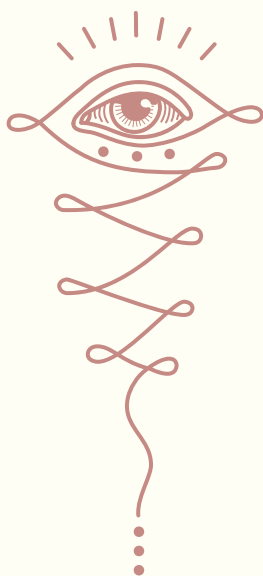


DANKBAARHEIDSDAGBOEK

EEN EENVOUDIGE EN KRACHTIGE METHODE
VOOR EEN GELUKKIGER LEVEN



SANNA SPORRONG

PAPER LIFE

*A grateful
heart is
a magnet
for miracles.*

WELKOM

BIJ JE NIEUWE DAGBOEK!

Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek is een eenvoudige maar krachtige methode om je eigen welzijn en geluk te bevorderen. En je hebt er maar vijf minuten per dag voor nodig. Met dit dagboek heb je iets in handen wat je leven echt kan verrijken.

WAAROM ZOU IK EEN DANKBAARHEIDSDAGBOEK BIJHOUDEN?

Veel mensen hebben het idee dat ze gelukkig zullen worden als er iets gebeurt wat hun leven een heel andere wending geeft. Ook wordt vaak gedacht dat geluk hebben dankbaar stemt, maar juist het tegenovergestelde is waar. Want ook als we alles hebben wat ons hartje begeert, willen we nog altijd meer. Zo zit de mens nu eenmaal in elkaar. Het is daarom de kunst om dankbaar te zijn voor alles wat je al hebt. Als je dat kunt, volgt geluk als vanzelf. Door elke dag te benadrukken waar je dankbaar voor bent, word je je veel bewuster van al die positieve dingen in je leven die je anders als vanzelfsprekend zou beschouwen.

Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek grote voordelen heeft. Als je opschrijft wat je hebt meegemaakt, ontstaat er een emotionele diepgang en bewustwording. Je ervaart alle gebeurtenissen in feite twee keer doordat je ze bij het beschrijven opnieuw beleeft. Het schrijven zelf helpt je ook om je gedachten te ordenen en je ervaringen een plek te geven. Enkele van de positieve effecten zijn:

- een betere nachtrust
- minder stress
- een betere gezondheid
- meer geluk in het dagelijks leven
- een nieuwe blik op wat echt belangrijk is in het leven
- groter zelfbewustzijn
- een beter inzicht in wat je echt in je leven nodig hebt

ZO BEGIN JE

Stap 1: ontwikkel een ritueel

In het begin kan het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek een uitdaging zijn, maar het is echt de moeite waard. Als je het regelmatig doet, wordt het op den duur een gewoonte, net als bijvoorbeeld tandenpoetsen. Om het een gewoonte te kunnen laten worden, is het belangrijk om daarvoor eerst de juiste omstandigheden te scheppen.

Dat lukt het best door het ontwikkelen van een ritueel. Zo kun je ervoor kiezen om elke avond voor het slapen gaan iets in je dagboek te schrijven. Leg het dagboek in dat geval altijd goed zichtbaar op je nachtkastje. Als je dat prettig vindt, steek je tijdens het schrijven een kaars aan of je drinkt er een kop thee bij. Als snel zal het schrijven aan het einde van je dag als een beloning gaan aanvoelen. Een moment om heel bewust van te genieten.

Stap 2: schrijf op waar je dankbaar voor bent

Houd het zo eenvoudig mogelijk. Beschrijf drie tot vijf gebeurtenissen waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen allerlei gebeurtenissen zijn die je die dag hebt meegemaakt en het maakt niet uit of ze heel gewoon of heel belangrijk zijn. Beschrijf al die gebeurtenissen in hooguit één zin.

Probeer elke dag een stukje in je dagboek te schrijven, maar forceer dat niet. Er zullen weken zijn dat je minder schrijft en dat is ook prima zolang je je ritueel maar opnieuw oppakt zodra je er weer behoefte aan hebt en de rust en ruimte er is.

Stap 3: besteed aandacht aan je dagelijkse leven

Allereerst helpt het om gedurende de dag even stil te staan bij iets wat mogelijk geschikt is om in je dagboek te noteren. Het is niet de bedoeling dat je die gebeurtenis meteen opschrijft. Het gaat er in dit dankbaarheidsdagboek om hoe je een gebeurtenis ervaart nadat die zich heeft voorgedaan en hoe je er naderhand op terugkijkt.

Na een tijdje zul je onbewust elke dag meer positieve dingen gaan opmerken. Dat zal een heel nieuwe ervaring worden, die gevoeld wordt door regelmatig in het dagboek te schrijven. Hoe meer positieve energie je ervaart, hoe meer positieve energie je krijgt.

