

# Drie goede dingen



We zijn allemaal geneigd om gehaast te leven, van het ene naar het andere te vliegen, zonder tijd te nemen om te ontspannen en ons te concentreren op wat er allemaal goed gaat in ons leven. Een routine of een gewoonte implementeren die gegarandeerd plezier zal opleveren kan een anker zijn temidden van de drukte van het leven; een anker dat je veilig, alsof je de dingen onder controle hebt en en je verbonden met jezelf laat voelen.

Wanneer je je belast voelt door zorgen, is een van de beste manieren om je humeur te verbeteren en jezelf te kalmeren voordat je gaat slapen, drie goede dingen bedenken die die dag zijn gebeurd. Het kunnen allemaal kleine dingetjes zijn, zoals een compliment of een productieve vergadering, maar al deze kleine gebeurtenissen dienen als herinnering dat er elke dag goede dingen gebeuren.

Begin ter voorbereiding op de start van je journal-gewoonte op deze pagina, en schrijf drie goede dingen op die je in de afgelopen week hebt meegemaakt...

- 1
- 2
- 3

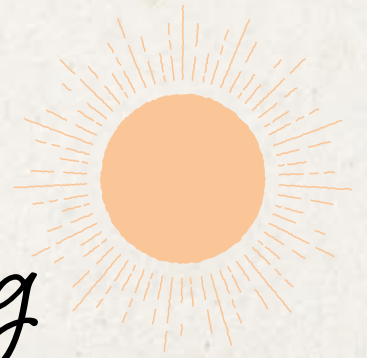
Three numbered boxes for writing down three good things that happened during the week. Each box contains several horizontal lines for text.

# Begin en



# eindig je dag

# met dankbaarheid



Begin je dag met een dosis optimisme door een aantal dingen op te schrijven waarvoor je dankbaar bent. Neem vervolgens gedurende je dag steeds even de tijd om te reflecteren op de dingen die je hebt opgeschreven in je journal, als herinnering om positief te blijven. Kijk dan, aan het einde van de dag, hoeveel andere, nieuwe dingen waar je dankbaar voor bent er nog zijn bijgekomen.

Een psychologisch onderzoek wijst uit dat al door 15 minuten te nemen voor bedtijd om een paar dankbare gevoelens op te schrijven kan helpen bij een betere nachtrust. Door te denken aan de positieve ervaringen in je dag of jezelf te herinneren aan de goede dingen in je leven, ben je minder geneigd te focussen op zorgen, wat helpt om je gedachten rustig te krijgen voor een goede nacht slaap.

Nu je de voordelen van journaling kent, is het aan jou om je dankbaarheidsreis te beginnen.

**DATUM:**

*Ik word vandaag wakker en ben dankbaar voor...*

---

---

*Nu ik ga slapen en terugkijk op mijn dag, ben ik dankbaar voor...*

---

---

**DATUM:**

*Ik word vandaag wakker en ben dankbaar voor...*

---

---

*Nu ik ga slapen en terugkijk op mijn dag, ben ik dankbaar voor...*

---

---

**DATUM:**

*Waar kijk je naar uit?*

---

---

---

---

**DATUM:**

*Ik word vandaag wakker en ben dankbaar voor...*

---

---

*Nu ik ga slapen en terugkijk op mijn dag, ben ik dankbaar voor...*

---

---

**DATUM:**

*Voor welke delen van je lichaam ben je dankbaar?*

---

---

---

---

---

---

---

---

**DATUM:**

*Ik word vandaag wakker en ben dankbaar voor...*

---

---

---

*Nu ik ga slapen en terugkijk op mijn dag, ben ik dankbaar voor...*

---

---

---





**DATUM:**

*Ik word vandaag wakker en ben dankbaar voor...*

---

---

*Nu ik ga slapen en terugkijk op mijn dag, ben ik dankbaar voor...*

---

---

**DATUM:**

*Ik word vandaag wakker en ben dankbaar voor...*

---

---

*Nu ik ga slapen en terugkijk op mijn dag, ben ik dankbaar voor...*

---

---

**DATUM:**

*Wat is jouw happy place?*

---

---

---

---

---

---

**DATUM:**

*Ik word vandaag wakker en ben dankbaar voor...*

---

---

*Nu ik ga slapen en terugkijk op mijn dag, ben ik dankbaar voor...*

---

---

**DATUM:**

*Hoe ontspan jij het liefst?*

---

---

---

---

---

---

