

Dank Boek

Inhoud

Deel 1

Introductie	7
1. Waarom dankbaarheid je gelukkiger maakt	11
2. Een korte handleiding voor een dankbaarder leven	15
3. Het schrijven in je Dankboek	19

Deel 2

Jouw Dankboek	29
Bronnen	220

Wat ben ik ontzettend blij dat je dit Dankboek in je handen hebt. Je staat op het punt aan een dagelijks ritueel te beginnen dat je helpt de waardevolle momenten in je leven te herkennen.

Dit dagboek gaat lijnrecht in tegen de meestgehoorde boodschap van deze tijd. De hele dag door moedigen reclames ons aan een betere versie van onszelf te worden. Ze vertellen ons dat we nog mooier, slanker, spectaculairder of populairder door het leven kunnen gaan. In kranten en tijdschriften en op sociale media kom je continu succesvoorbeelden tegen. Mensen die het gemaakt hebben. Onze werkgevers meten onze prestaties steeds nauwgezet en onze kinderen moeten steeds jonger hogere cijfers halen.

We horen de hele tijd: je bent nog niet goed genoeg. Voor je het weet gaan we dat echt geloven. Zijn we alleen maar bezig met wat er beter kan aan ons. We kunnen een nóg betere baan vinden, een mooiere tuin bijhouden dan de buren, aan een nóg strakker lijf werken, nóg verder reizen, een nóg indrukwekkender cv bouwen en méér Instagramvolgers verzamelen.

Het risico daarvan is dat we altijd denken aan wat er morgen beter kan, en vergeten te genieten van vandaag. Dat we

ons telkens spiegelen aan anderen, en teleurgesteld zijn in onszelf.

Misschien bespeur je die chronische ontevredenheid wel bij jezelf. En zie je familie en vrienden er ook mee worstelen. Die ontevreden houding staat lijnrecht tegenover wat goed is voor ons levensgeluk: dankbaar zijn.

Dankbaarheid is erkennen dat de goede dingen in het leven geschenken zijn.¹ Dankbaarheid is een medicijn tegen de boodschap van ‘niet goed genoeg’ die we de hele dag te horen krijgen. Dankbaarheid laat ons zien wat we al hebben: vriendschappen, familie, de natuur, goede gesprekken of plezier in ons werk. Uit talloze psychologische studies blijkt dat we van een dankbare houding tevredener, optimistischer en socialer worden.

Daarom ben ik zo blij dat je dit boek in je handen hebt. Dit Dankboek helpt je een dankbare levenshouding aan te nemen.

In een korte inleiding vertel ik meer over de kracht van dankbaarheid en hoe je haar actief kunt beoefenen. Daarna leg ik uit hoe het schrijfritueel van dit Dankboek werkt. Vervolgens heb je genoeg invulpagina’s om een halfjaar lang elke dag bij te houden waar je dankbaar voor bent. Zo maak je dankbaarheid onderdeel van je leven.

In 2017 kwam het Dankboek voor het eerst uit. Dat betekent dat ik nu al drie jaar vrijwel dagelijks opschrijf waar ik dankbaar voor ben. Ik merk dat ik kleine momenten die me gelukkig maken veel scherper opmerk, en dat ik ook beter ben gaan begrijpen welke activiteiten me écht voldoening geven. Zoals uitstapjes maken met mijn gezin, gesprekken over het leven met vrienden, of mezelf verliezen in het schrijven van een

tekst. Daarom zoek ik die momenten nu meer op, waardoor ik weer vaker dankbaarheid ervaar.

Die prachtige vicieuze cirkel wens ik jou ook toe,

Ernst-Jan Pfauth

PS Ik ben benieuwd wat je Dankboek voor je betekent. Je kunt me bereiken via ernst-jan@dankboek.nl.

Ik ben dankbaar voor

5 / 9 / 20 17

1 Het eindeloos natafelen met
mijn vrienden vanavond

omdat we zulke goede gesprekken
hadden

2 De korte wandeling die
ik na de lunch maakte

omdat ik ervan ontspande

3 Dat ik eindelijk over
loansverhoging durfde te beginnen

omdat ik trots ben op mijn moed
en die verhoging kreeg!

Andere gedachten:

Lekker
hardgelopen vandaag



Jouw Dankboek

Ik ben dankbaar voor

___ / ___ / 20 ___

1

.....

omdat

.....

2

.....

omdat

.....

3

.....

omdat

.....

Andere gedachten:

Ik ben dankbaar voor

___ / ___ / 20 ___

1

.....

omdat

.....

2

.....

omdat

.....

3

.....

omdat

.....

Andere gedachten: