

INVEST IN YOURSELF

# DANKBAARHEID DAGBOEK



221 DAGEN





---

# DANKBAARHEID DAGBOEK

INVEST IN YOURSELF

---

Copyright © 2016 Invest In Yourself

ISBN 9789402158953

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# De kracht van dankbaarheid



Herken je dat? Je hebt een succesvolle carrière, een liefdevolle relatie en een rijk sociaal leven. Toch ben je niet gelukkig. Je gaat op zoek naar manieren om je geluksgevoel te verhogen.



Veel mensen denken dat ze gelukkig(er) zullen zijn zodra ze succesvol zijn, een groter huis hebben gekocht of miljonair zijn geworden. We denken eerst een doel te moeten bereiken om gelukkig te kunnen zijn. Niets is minder waar. Factoren als geld, carrière of andere materiële zaken, blijken ons geluksgevoel nauwelijks op lange termijn te verhogen.

De sleutel tot geluk ligt niet aan de buitenkant, maar juist aan onze binnenkant. Het is wetenschappelijk bewezen dat één van de belangrijkste factoren die bijdragen aan het algehele geluk in je leven, te herleiden is naar de kracht van dankbaarheid. Dankbaar zijn maakt je een gelukkiger persoon en, als gevolg daarvan, gezonder, productiever en creatiever op het werk en

thuis. Elke dag dankbaarheid toepassen verandert je leven op een positieve manier en je wordt een vriendelijker en gelukkiger mens.

## *Positief denken*

Over het algemeen besteden we te veel aandacht aan dingen die fout gaan en besteden we maar weinig aandacht aan alles wat goed gaat. Veel mensen blijven denken en praten in een cirkel van problemen en klachten. Dat we zijn afgewezen, of niet worden gewaardeerd en dat we niet hebben gekregen wat we



---

verdienden. Maar waarom? Worden we daar beter, laat staan, gelukkiger van?

Het is veel krachtiger stil te staan en dankbaar te zijn voor de positieve gebeurtenissen in ons leven. Je kunt dankbaarheid uiten voor wat er op dit moment in je leven is. Of je nu dankbaar bent voor een persoon, dankbaarheid voelt voor het mooie weer, een promotie of dat je gewoon trots bent op jezelf. Maak dankbaarheid onderdeel van je dagelijkse gedachten. Door dankbaar te zijn waardeer je wat er is, zelfs als het leven niet is zoals je wilt dat het is.

Gelukkige mensen hebben er een gewoonte van gemaakt om veelvuldig dankbaar te zijn, ook bij vervelende situaties. Veel mensen vinden het moeilijk om dankbaar te blijven bij een negatieve situatie. Hoe negatief je gevoel over de situatie ook is, je kunt altijd wel iets vinden om dankbaar voor te zijn, of dit nu het einde van een liefdesrelatie is of het verlies van een baan. Zo kan iedere gebeurtenis of situatie waarin je je bevindt, wat dat ook is, je een nieuw inzicht geven. Dankbaarheid helpt je om een nieuw begin op te bouwen en positieve gebeurtenissen in je leven aan te trekken.

Dankbaarheid is van meer waard dan wat dan ook in de wereld. Wees elk moment dankbaar voor je

leven, voor de gebeurtenissen in je leven en de mensen om je heen.



**“Wees dankbaar voor wat je hebt en je zult meer hebben. Als je je concentreert op wat je niet hebt, zul je nooit genoeg hebben” Oprah Winfrey.**

*Wat kun je nu meteen doen?*

Ook jij kan dankbaarheid elke dag toepassen door een aantal simpele en makkelijk toepasbare gewoontes in praktijk te brengen. Hiermee verhoog je direct je geluksgevoel. Om te beginnen maak je een lijst van dingen om dankbaar voor te zijn op de volgende pagina. Terwijl je eerder misschien gefocust was op wat je niet hebt, sta je nu juist stil bij wat je wel hebt en wat er goed gaat. Dit is de eerste stap in het transformeren van je denken en je gaat je dankbaarder voelen voor alle dingen in je leven die een goed gevoel geven. Van daaruit stroomt datgene waarvan je dacht dat het je gelukkig zou maken vanzelf je leven binnen: succes, diepere relaties en een rijk leven.

LIJST

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

# Dankbaarheidsdagboek



Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek is een gewoonte die al duizenden mensen gebruiken om dankbaarheid toe te passen.



Mensen die dagelijks opschrijven waarvoor ze dankbaar zijn, zijn gelukkiger dan anderen. Het enige wat deze mensen doen is aan het einde van de dag stilstaan bij de dingen waarvoor zij dankbaar zijn. De reden waarom dit zo krachtig is, is dat je de hersenen traint om de wereld vanuit een ander perspectief te bekijken.

## *Hoe werkt het?*

Neem minstens 21 dagen lang iedere avond een paar minuten de tijd om drie dingen op te schrijven waarvoor je dankbaar bent. Door het opschrijven van je positieve gevoel, bevestig je de emoties en versterk je de positieve gebeurtenissen. Zo loopt er een traject van betekenis door je hele leven en leer je de hersenen op een andere manier te denken. In

plaats van je gedachten te richten op negatieve gebeurtenissen, richt je je aandacht op de positieve gebeurtenissen. Het is de meest krachtige methode om je innerlijk geluksgevoel te verhogen.

Je zult zien dat je beter, gelukkiger en dankbaarder voelt voor de dingen die je doet en meemaakt. Je voelt je meer verbonden met je hart en met de mensen en gebeurtenissen in je leven. Van daaruit stromen nieuwe positieve gebeurtenissen je leven binnen. Ga er na 21 dagen dan ook gewoon mee door en maak er een gewoonte van je leven van!





Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



**DANKJEWEL**

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...




DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL



“Honderd keer per dag herinner ik me eraan dat mijn innerlijke en uiterlijke leven afhankelijk zijn van het werk van anderen, levenden en doden, en dat ik me moet inspannen om in dezelfde mate te geven wat ik heb gekregen en nog steeds krijg”

Albert Einstein



Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

# Specifiek zijn



Om de kracht van dankbaarheid effectief toe te passen moet je zo specifiek mogelijk zijn. Probeer om iedere dag nieuwe dingen te verzinnen waarvoor je dankbaar bent.

Dat kunnen belangrijke, maar ook onbelangrijke dingen zijn. Zorg er in ieder geval voor dat je deze dingen zo specifiek mogelijk beschrijft. Bijvoorbeeld “ik ben dankbaar voor mijn zoon omdat hij mij vandaag ... wat betekent dat ...”.



Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL

Ik ben dankbaar voor...



DANKJEWEL