

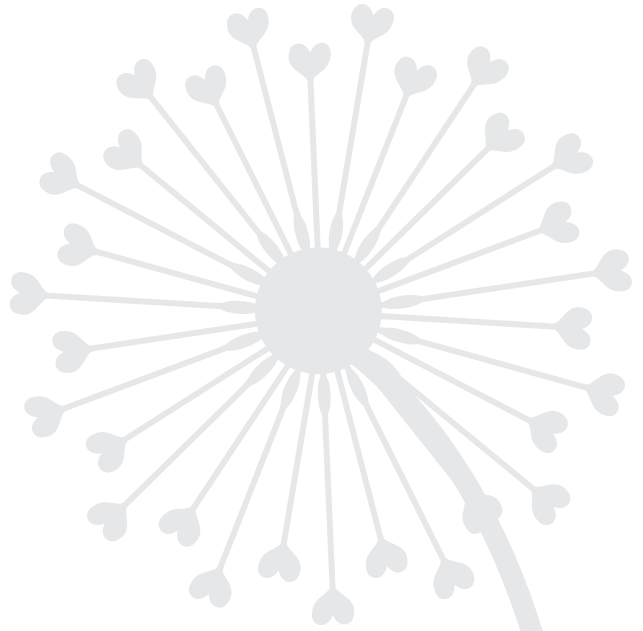


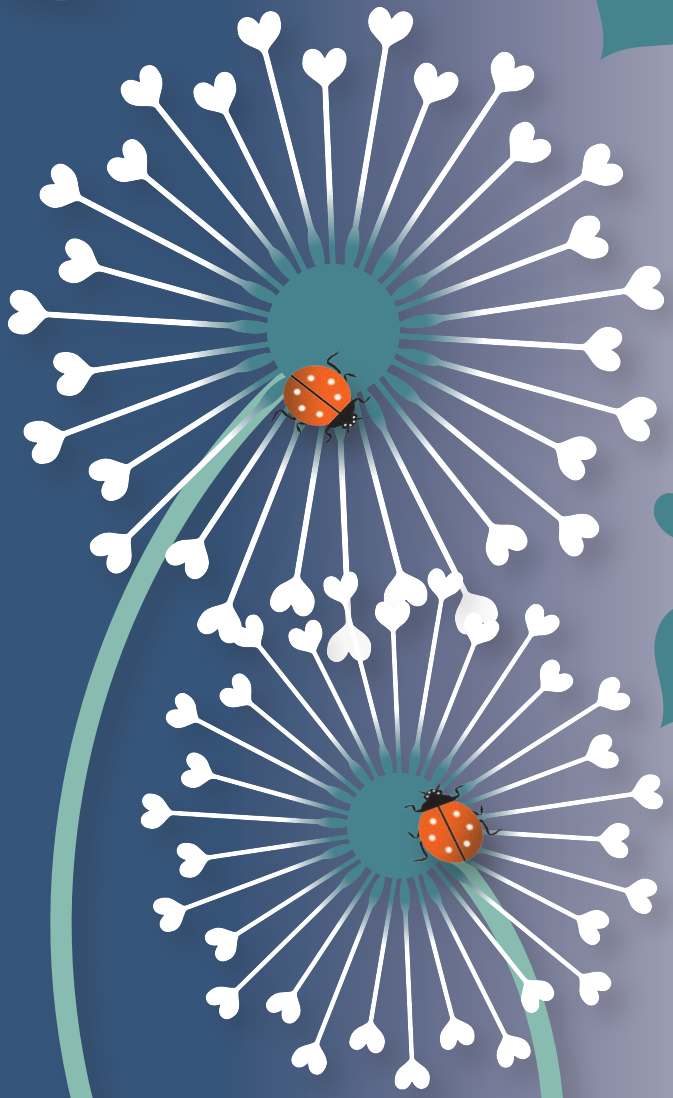
DANKBAARHEID



DIT DAGBOEK IS VAN:

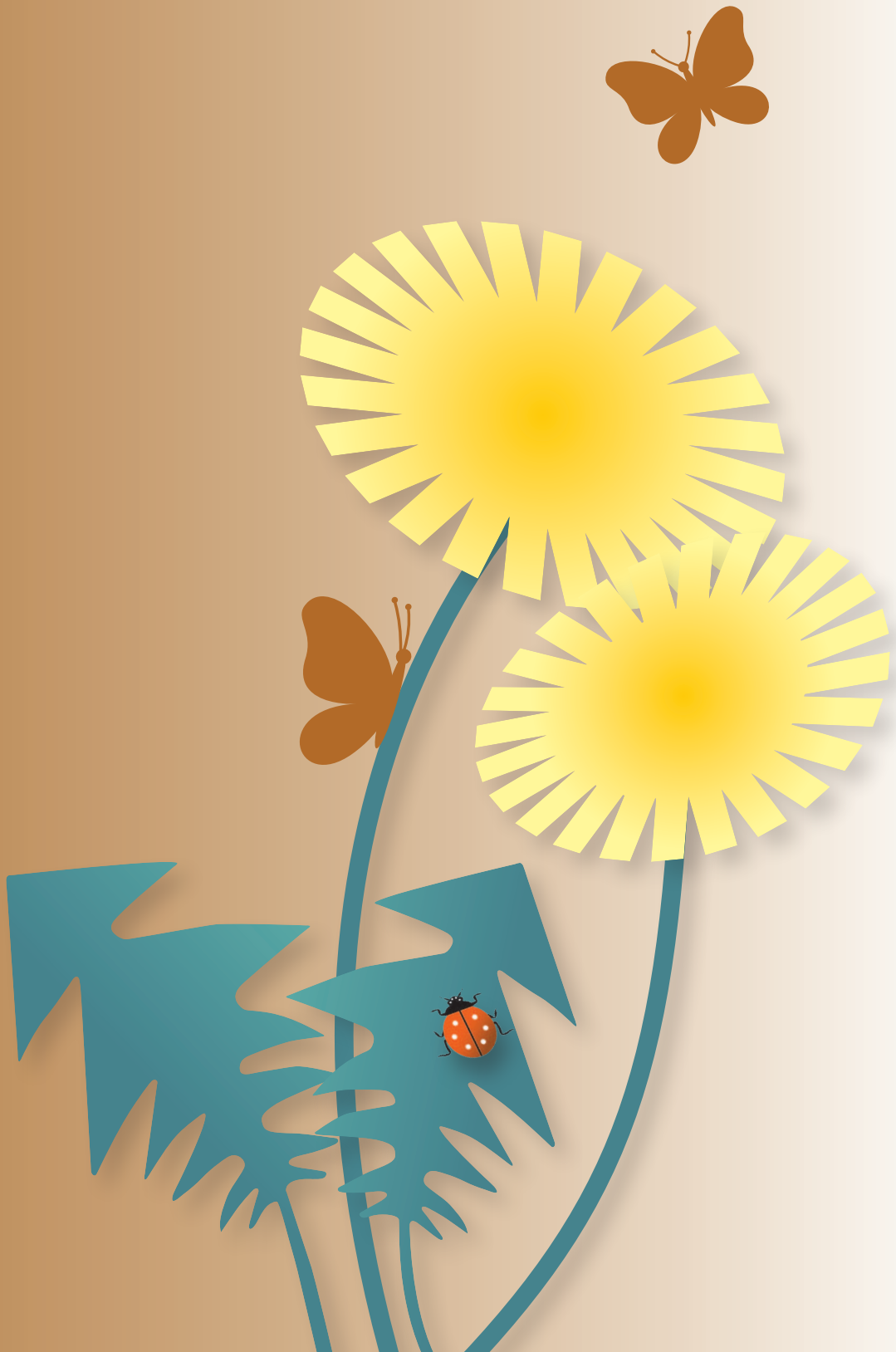
DATUM:





INHOUD

Voorwoord	7
De paardenbloem	9
Uitleg over de lijsten	11
De lijsten	15
Mijn dromen voor de toekomst	111
Notities.....	114



VOORWOORD DANKBAARHEID

Elke dag biedt ons iets bijzonders, zelfs wanneer we het niet altijd opmerken. Soms raken we verstrikt in gedachten van onvrede, boosheid of ergernis over iets of iemand, en nemen we deze gevoelens of zorgen mee naar bed. Wanneer de energie van de dag niet vrij kan doorstromen, kan piekeren ons uit balans houden en de rust verstoren.

Toch is er altijd de keuze om deze gedachten liefdevol los te laten en onze aandacht te richten op de positieve ervaringen die recentelijk plaatsvonden of die al wat langer in ons leven zijn. Bijvoorbeeld momenten van vreugde, liefde of gewoon rust.

Wanneer we ons richten op de mooie dingen die het leven ons biedt, verschuift onze focus van tekorten naar de overvloed die ons omringt.

Als we het verleden laten rusten en ons vrijmaken van zorgen over de toekomst, betreden we het heden met meer lichtheid en bewustzijn. Het leven verrast ons immers telkens opnieuw; morgen zal altijd een andere vorm aannemen dan we vandaag kunnen voorzien.

Dankbaarheid kan ons leven diep verrijken. Wanneer we waardering uiten naar anderen die iets bijzonders voor ons betekenen, geven we niet alleen hen een warm en vervuld gevoel, maar ook onszelf. Volgens de wet van resonantie geldt: 'Wat je uitstraalt, keert terug.' Zo ontstaat een cirkel van geven en ontvangen, een warme en positieve stroom van energie.

Met dit dagboek krijgen we de kans om ons regelmatig te verbinden met dat wat ons leven verrijkt, de mensen die ons vreugde brengen en de momenten die ons vervullen. Sta jezelf toe om aan het einde van de dag een moment van stilte te vinden en schrijf beknopt op waarvoor je dankbaar bent. Of je dit nu dagelijks, wekelijks of op een ander moment doet, volg vooral de stroom die bij jou past.

Dit dagboek kan je ondersteunen op jouw pad naar een leven met een positievere focus. Stappen naar meer zelfliefde en bewustzijn. Maak het bijhouden van dit dagboek tot een gewoonte, en je zult zien hoe het jouw perspectief verandert en je leven verrijkt. Ontdek de kracht van dankbaarheid en laat het je leven transformeren. ♥



DE PAARDENBLOEM (Taraxacum Officinale)

De paardenbloem is een dankbare, sterke plant die flexibel en volhardend is. Het weet te overleven. Zelfs als we de paardenbloem in het gazon wegmaaien, komt het telkens weer op door zijn sterke, verankerde penwortel. Deze plant ondergaat een bijzondere transformatie; zijn mooie gele bloem verandert in een pluizige, witte bol vol met zaden. Door de wind en luchtstromingen zweven de pluisjes met de zaden door de lucht. De neergedwarrelde zaden ontkiemen elders in Moeder Aarde en groeien weer uit tot krachtige planten met stralende gele bloemen. Zelfs tussen voegen van muren of tussen tegels weten zij hun weg te vinden en kunnen zij overleven. Geen obstakel is te veel voor hen. De zaadbollen worden vaak geplukt en met een ademstoot van hun pluisjes ontdaan, een moment waarin onze wensen de lucht in worden gestuurd, met de hoop dat ze ooit in vervulling gaan.

De transformatie van deze plant geeft ons de boodschap dat we, ongeacht tegenslagen, sterk, flexibel, doelgericht en zonder faalangst ons levenspad kunnen vervolgen. Net zoals de paardenbloem blijven wij groeien, bloeien, obstakels overwinnen en onze wortels aarden, zodat we stevig met beide benen op de grond blijven staan.

De paardenbloem staat als symbool voor volharding, aansporing, aanmoediging en geduld. Het herinnert ons eraan dat we vertrouwen moeten hebben dat onze dromen ooit werkelijkheid zullen worden.

Er zijn tweehonderd soorten en deze hebben tevens gezondheidsbevorderende eigenschappen.

Zo dankbaar en krachtig als deze plant groeit en bloeit, zo dankbaar en sterk kunnen wij in ons leven zijn. ♥



UITLEG OVER DE LIJSTEN

Leg dit mooie boek ergens neer waar je het niet vergeet, bijvoorbeeld op je nachtkastje naast je bed of op de salontafel. Je kunt alles in dit dagboek schrijven, van de grote en kleine momenten.

De lijsten vul je in met waar je op die dag dankbaar voor bent. Je kunt gerust een keer een moment overslaan. Of desgewenst meer lijsten voor een dag te gebruiken.

Hier volgen een aantal voorbeelden om je op weg te helpen en inspiratie te geven waarvoor je dankbaar kunt zijn: je huis, je partner, je kinderen, de prachtige bloemen die je ontving, de zon die je verwarmt en verlicht, je werk, je hond, de vlinder die door je tuin fladdert, vakantie, je vrienden, een onverwacht geschenk of financieel voordeel, je goede of verbeterde gezondheid, je vervoermiddel, een kind dat naar je lacht op straat, behulpzame mensen, de schoonheid van de natuur, etc.

Voel de kracht van jouw dankbaarheid voor alles wat het leven je elke dag weer schenkt. Een bron van verrijking die telkens nieuwe waardevolle ervaringen biedt, die je steeds weer mag koesteren. Waardoor je je telkens bewust wordt van de mooie ervaringen die het verleden je heeft geschonken en de verrassingen die de toekomst nog voor je in het verschiet houdt. ♥

