

Leer jezelf helen vanuit
Dankbaarheid

Leer jezelf helen vanuit Dankbaarheid

Annet Wellen

Schrijver: Annet Wellen
Coverontwerp: Annet Wellen
ISBN: 9789403650913
© Annet Wellen

Vooraf

Dit boek heb ik geschreven op basis van mijn eigen ervaringen en onderzoek naar hoe iemand kan leren met tegenslagen om te gaan. Ik leef in de overtuiging dat iedereen baat kan hebben bij het toevoegen van bewuste dankbaarheid aan je leven. Bewust de kracht van dankbaarheid gebruiken kan je rust in je hoofd geven en vrede in je hart brengen. Dankbaarheid kan je helpen minder ontevreden te zijn over wie je bent en waar je staat in je leven.

“Leren jezelf helen vanuit Dankbaarheid” helpt je met Dankbaarheid bewust en stevig in te zetten en te verankeren in je leven om op die manier het meeste profijt uit deze sterke innerlijke kracht te halen. Het boek zit dan ook vol met praktische oefeningen en tips om hierbij te helpen. Iedere verandering kost tijd en bij iedere verandering loop je het risico op terugval. Ook daar is in dit boek rekening mee gehouden.

Het boek is zo geschreven dat je volledig zelfstandig en in je eigen tijd en tempo Dankbaarheid kunt leren in je leven te integreren.

Ik heb er veel moeite voor gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boek nauwkeurig, actueel, betrouwbaar en zo volledige mogelijk is. Ik geef echter geen garantie dat er geen fouten of onvolkomenheden in dit boek staan. Door veranderende of achterhaalde inzichten kan het zijn dat de inhoud op enig moment niet meer aansluit. De lezer wordt geacht te handelen naar wat in de betreffende persoonlijke situatie het beste is.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van therapie of medicijngebruik.

Inhoud

Vooraf.....	5
Deel 1: Wat is Dankbaarheid?	8
1 Inleiding.....	9
2 Wat de wetenschap ons vertelt over dankbaarheid.....	11
3 Hoe dankbaarheid past bij overvloed.....	12
4 Beslissen waar je dankbaar voor bent.....	13
5 De juiste mentaliteit ontwikkelen.....	15
6 Conclusie.....	18
Deel 2: De 7 dagen Dankbaarheidstraining	19
H1: Aan de slag.....	20
H2: De 7 Dagen Dankbaarheid Training.....	22
❖ Dag 1: Tel je zegeningen	22
❖ Dag 2: Maak iemands dag mooier	24
❖ Dag 3: Creëer zelf een positieve werkelijkheid	25
❖ Dag 4: Affirmaties	27
❖ Dag 5: Negatieve visualisatie	28
❖ Dag 6: Word een minimalist voor één dag	30
❖ Dag 7: Mindful Observatie	31
H3: Wat te verwachten.....	32
H4: Basistips voor dankbaarheid.....	34
H5: Situaties wanneer dankbaarheid averechts kan werken.....	35
H6: En nu verder.....	37
Deel 3: Omgaan met negatieve gedachtenpatronen	40
H1: Jouw gedachten creëren de werkelijkheid die je ervaart.....	41
H2: Schade veroorzaakt door negatieve gedachtenpatronen.....	43
H3: Voordelen als je een negatieve gedachtestroom snel verandert.....	44
H4: De belangrijkste negatieve gedachtepatronen.....	45
H5: De oplossing.....	48
H6: De techniek.....	50
H7: Actiestappen.....	52
Extra techniek.....	53
Deel 4: Korte meditaties voor Dankbaarheid	54
Meditaties voor dankbaarheid.....	55
1. Dankbaarheid; voor de mensen in je leven.....	56
2. Dankbaarheid; voor de dingen die je hebt.....	57
3. Dankbaarheid; voor je lichaam.....	58

4. Dankbaarheid; voor het leven.....	59
5. Dankbaarheid; voor het verlichten van stress	60
6. Dankbaarheid; voor de geschenken van het leven.....	61
7. Dankbaarheid; mantra's voor ieder moment van de dag.....	62
8. Dankbaarheid; voor een positief gevoel	63
9. Dankbaarheid; voor kleine dingen	64
Deel 5: Citaten over Dankbaarheid	65
Bijlage: Dankbaarheidsjournaal	76

Deel 1:
Wat is Dankbaarheid?

1 Inleiding

"Dankbaarheid ontsluit de volheid van het leven. Het verandert wat we hebben in genoeg, en meer. Het verandert ontkenning in acceptatie, chaos in orde, verwarring in duidelijkheid. Het kan van een maaltijd een feestmaal maken, een huis in een huis, een vreemdeling in een vriend" - Boeddha

"Dankjewel" is een eenvoudig woord dat iemands leven kan veranderen. Met de problemen waarmee we elke dag in ons leven te maken kunnen krijgen, is dit woord vaak het meest verwaarloosde woord van elke dag. We zien altijd het slechtste in het leven, daarom worden we nooit echt gelukkig.

Dankbaarheid is niet een gevoel waar we veel belang aan hechten. We ervaren het af en toe, maar het is niet iets waar we echt bij stilstaan. Misschien is dat de reden waarom zoveel mensen tegenwoordig zo ontevreden en ongelukkig zijn met hun baan, hun relaties en hun leven.

In de huidige consument gedreven en super competitieve wereld zijn onze meest voorkomende emoties woede, frustratie, afgunst en vaak wanhoop. Zelfs mensen met rijkdom en succesvolle carrières denken er zo over. Waarom hebben we het gevoel dat er iets ontbreekt in ons leven? Het waarschijnlijke antwoord is dat het ons aan dankbaarheid ontbreekt.

Dankbaarheid is één van de meest over het hoofd geziene factoren in ons streven naar zelfverbetering en persoonlijk welzijn.

Wat betekent dankbaarheid?

Dankbaarheid betekent het tellen van je zegeningen, het erkennen van dingen die je ontvangt en het opmerken van die eenvoudige genoegens in je leven. Het betekent leren een soort leven te leiden alsof dingen wonderen zijn, en het betekent ook dat je je continu volledig bewust bent van hoeveel je hebt gekregen.

Dankbaarheid verschuift ook je focus van de dingen die je mist in het leven naar de grote overvloed die nu aanwezig is. Het is ook goed om op te merken dat psychologisch