

Voor je begint

Wat fijn dat je besloten hebt een Dankboek bij te houden.

Als je de onderstaande QR-code scant, kun je je inschrijven voor een wekelijkse korte motivatiemail van mij die je helpt bij intentioneel leven, waar dit Dankboek een belangrijk onderdeel van is. Ook kun je direct aan de slag met de digitale versie van alle oefeningen uit het Dankboek.

– Ernst-Jan Pfauth



Eerste druk, september 2017
Tweede druk, september 2017
Derde, herziene druk, maart 2020
Vierde, herziene druk, juni 2020
Vijfde, herziene druk, februari 2021
Zesde, herziene druk, november 2023
Zevende druk, vernieuwde editie, juni 2025

© 2017, Ernst-Jan Pfauth / Maven Publishing BV., Amsterdam

intentioneellevven.nl

Art direction Harald Dunnink (Momkai)
Ontwerp Martijn van Dam (Momkai)
Zetwerk Coco Bookmedia
Omslag Momkai
Drukwerk Wilco

Foto auteur Alphons Nieuwenhuis

ISBN 978 94 9321 396 8
NUR 770

Dank Boek



*Jouw dagboek voor een
intentioneel leven*

Inhoud

Deel I

Introductie	7
Hoe dit Dankboek je gaat helpen	9
Zo maak je van dankbaarheid een nieuwe gewoonte	19

Deel II

Jouw Dankboek	25
---------------	----

Oefeningen voor een intentioneel leven

1. Ontdek je tien wekelijkse geluismakers	49
2. Ervaar meer flow	73
3. Vind ankerpunten in je week	99
4. Deel je dankbaarheid	123
5. Ontdek wat je waarden zijn	147
6. Schrijf een persoonlijk manifest	173
7. Bedenk reflectierituelen	203

Bronnen	237
---------	-----

Dankbaarheidsvragen	241
---------------------	-----

Introductie

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, 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. En als we dat maar vaak genoeg horen, dan gaan we het nog geloven ook. 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 burens, aan een nóg strakker lijf werken, nóg verder reizen, een nóg indrukwekkender cv opbouwen 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 beoefenen is cruciaal voor het leiden van een intentioneel leven. Als je intentioneel leeft, maak je ruimte

voor wat jij betekenisvol vindt en wat jou gelukkig maakt. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Want onze samenleving is ingericht op afleiding en prestatiedruk. Daarom beschrijf ik in mijn boek *Intentioneel leven* een praktisch systeem met zeven simpele gewoontes die je elke dag helpen je aandacht te verleggen van gelukskrakers naar geluksmakers. Het beoefenen van dankbaarheid vind ik de belangrijkste gewoonte. Dit Dankboek helpt je daarbij. Het herinnert je dagelijks aan je geluksmakers én helpt je ze meer prioriteit te geven in je leven. Daarom ben ik zo blij dat je dit boek in je handen hebt.

Dankbaarheid is volgens de meest geaccepteerde definitie ‘het erkennen dat de goede dingen in het leven cadeaus zijn.’¹ Uit talloze psychologische studies blijkt dat we van een dankbare houding tevredener, optimistischer en socialer worden. Dankbaarheid is het beste medicijn tegen het gevoel ‘niet goed genoeg te zijn’. Dankbaarheid laat je zien wat je al hebt: vriendschappen, familie, de natuur, goede gesprekken of plezier in je werk.

In 2017 kwam het Dankboek voor het eerst uit. Dat betekent dat ik nu al acht 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 beter ben gaan begrijpen welke activiteiten me écht voldoening geven. Zoals uitstapjes maken met mijn gezin, gesprekken over het leven met vrienden, of me verliezen in het schrijven van een tekst. Daarom zoek ik die momenten nu meer op, waardoor ik weer vaker dankbaarheid ervaar. Veel van de 23.000 mensen die het Dankboek tot nu toe uitprobeerden, lieten me weten dat zij tegenwoordig tevredener en minder gejaagd door het leven gaan.

Dat prachtige vliegwieleffect wens ik jou ook toe.

Ernst-Jan Pfauth

Hoe dit Dankboek je gaat helpen

Het Dankboek is zo ontworpen dat je een halfjaar lang elke dag kunt opschrijven waar je dankbaar voor bent. Zo maak je van dankbaarheid een integraal onderdeel van je leven en profiteer je van alle positieve effecten die een dankbare levenshouding volgens wetenschappelijk onderzoek op je heeft. Dat is een indrukwekkend lijstje. Elk positief effect licht ik verderop in je Dankboek uitgebreider toe, zodat je gemotiveerd blijft om door te schrijven. Dit zijn ze:

1. Dankbaarheid maakt je tevredener en optimistischer.
2. Dankbaarheid versterkt je vriendschappen en andere sociale relaties.
3. Dankbaarheid maakt je behulpzamer.
4. Dankbaarheid vergroot je inlevingsvermogen.
5. Dankbaarheid zorgt ervoor dat je minder materialistisch en jaloers bent.
6. Dankbaarheid maakt je geduldiger.
7. En, je slaapt er ook beter van!

Ik schrijf al jaren vrijwel iedere dag in mijn Dankboek en ervaar al deze voordelen, maar inmiddels zou ik er nog een achtste voordeel aan willen toevoegen. Dankzij het schrijfritueel krijg ik meer inzicht in wat me gelukkig maakt en wat ik betekenisvol vind in het leven. Het helpt me uit te zoomen, te reflecteren. Daarom heb ik aan deze nieuwe editie van het Dankboek reflectieoefeningen toegevoegd uit *Intentioneel leven*. Die helpen je om alle inzichten

over geluk die je opdoet ook daadwerkelijk elke dag toe te passen. Zo creëer je een vliegwieleffect. Aan de ene kant begrijp je steeds beter waar je dankbaar voor bent en ervaar je meer tevredenheid daarover. Door vervolgens je leven steeds meer in te richten naar aanleiding van die inzichten, ervaar je weer meer dankbaarheid en tevredenheid.

We kunnen bijna beginnen. Ik wil alleen nog even een veel gedeeld misverstand aankaarten. Want door dit pleidooi voor dankbaarheid zou je bijna de indruk krijgen dat je nooit meer mag klagen. Dat je alleen maar blij mag zijn, ook als er iets overduidelijk tegenzit in je leven. Maar dat is nadrukkelijk níét het geval. Dankbaarheid is niet het uitsluiten van negatieve gevoelens. Die kunnen heel nuttig zijn: je gaat er volgens onderzoek kritischer en analytischer van denken en je bent eerder geneigd anderen te waarschuwen voor dingen die niet kloppen.² Een dankbare levenshouding betekent ook niet dat je de ogen zou moeten sluiten voor misstanden. Of geen onrecht aan de kaak zou mogen stellen. Dat is uiteraard heel belangrijk en heeft ons als mensheid vaak vooruitgang gebracht – denk aan de burgerrechtenbeweging in de VS of de emancipatiegolven in Nederland.

Waar het om gaat, is dat je actief op zoek gaat naar positieve gevoelens, zodat je die náást je negatieve emoties – verdriet, rouw of woede – of kritische blik kunt zetten. Bovendien voel je je door dankbaarheid sterker verbonden met je sociale omgeving (zie voordeel 2 uit het lijstje hiervoor) en ben je eerder geneigd daarvoor op te komen. Een betere wereld begint bij je dankbare zelf.

Kortom: een dankbare levenshouding is goed voor jezelf en voor de mensen om je heen. Maar wat als je van nature geen dankbaar mens bent? Geen zorgen. Iedereen kan dankbaarheid

ervaren. Het vaste ritueel van het Dankboek helpt je daarbij. Ik zal je vertellen waarom.

Een korte handleiding voor een dankbaarder leven

Er zijn in de psychologie en gedragswetenschappen verschillende onderzoeken uitgevoerd waaruit bleek dat iedereen het vermogen heeft om dankbaar te zijn en de positieve effecten ervan kan ervaren, zolang je het maar actief beoefent.

Dat blijkt onder andere uit een Amerikaans experiment over het effect van dankbaarheid op agressie. De deelnemers kregen iets onaardigs te horen. Dankbare proefpersonen bleken in dit experiment minder geneigd tot vergelding. Deze effecten waren zowel zichtbaar bij mensen die uit zichzelf dankbaarder zijn als bij mensen die vlak voor het experiment een dankbaarheids-oefening moesten doen.³ Daaruit concludeerden de onderzoekers dat ook van nature minder dankbare personen als ze dankbaarheid actief beoefenden, de effecten ervan konden ervaren.

Een positief effect van dit onderzoek was dat de deelnemers minder wraakzuchtig waren. Ook andere positieve effecten van actieve dankbaarheid zijn veelvuldig door wetenschappers aangetoond. De bekende Amerikaanse auteur Brené Brown interviewde bijvoorbeeld duizenden mensen over empathie, onzekerheid en geluk, en publiceerde haar bevindingen in populaire boeken als *De moed van imperfectie*. De gelukkige mensen die ze sprak, schreven dat zonder uitzondering toe aan het feit dat ze actief dankbaarheid beoefenden.

Als je níét actief met dankbaarheid bezig bent, is de kans groot dat je je pas na een heftige gebeurtenis realiseert wat jou van dag tot dag gelukkig maakt. Zo haalt Brown in *De moed van imperfectie* interviews aan met mensen die iets verschrikkelijks hadden mee-

gemaakt, zoals het verlies van een kind. Allemaal realiseerden ze zich dat de alledaagse momenten vóór de traumatische gebeurtenis de mooiste momenten in hun leven waren. Samen de hond uitlaten, het avondeten, dat soort dingen. Daarom heeft Brown het ook over 'dankbaarheid beoefenen'. Als we niet bewust dankbaar zijn, wennen we vaak aan wat we al hebben.

Hoe kun je dankbaarheid beoefenen? Geregeld opschrijven waarvoor je dankbaar bent, is verreweg de toegankelijkste en consequentste manier. Uit studies naar dit ritueel blijkt dat vrijwel iedereen er baat bij heeft⁴ en dat het relatief makkelijk vol te houden is⁵. Door je dankbaarheid op te schrijven, verleg je je aandacht van de geluyskraker 'Wat heb ik nog niet?' naar de geluysmaker 'Dit heb ik allemaal wel'.

Het belangrijkste onderzoek dat tot nu toe naar dankbaarheidsboeken is gedaan, vond in 2001 plaats op een Amerikaanse universiteit.² Psychologen Robert Emmons en Michael McCullough deelden aan drie willekeurige groepen een opdracht uit die ze tien weekenden achter elkaar moesten uitvoeren. Eén groep proefpersonen moest vijf dingen opschrijven waar ze die week dankbaar voor waren. Een tweede groep vijf ongemakken die ze ervaren hadden. De derde groep moest vijf neutrale gebeurtenissen noteren.

Dit experiment herhaalden de onderzoekers twee keer, met telkens iets afwijkende voorwaarden, bijvoorbeeld met een dagelijkse in plaats van een wekelijkse opdracht. In alle gevallen waren de mensen die opschreven waar ze dankbaar voor waren optimistischer over de aankomende week, tevredener met hun leven als geheel, en vriendelijker. Bovendien konden ze zich beter inleven in anderen, waardoor ze minder met zichzelf bezig waren en behulpzamer werden.

Andere onderzoekers borduurden hierop voort. Zo ontdekte

de vooraanstaande Amerikaanse psycholoog Martin Seligman dat mensen die een week lang dagelijks noteerden waar ze dankbaar voor waren een halfjaar later nog steeds een groter geluksgevoel ervoeren dan vóór het schrijven.³ Uit zijn onderzoek bleek ook dat een dankbaarheidsdagboek van alle geteste dankbaarheidsmethodes het makkelijkst vol te houden is.

Om gebruik te kunnen maken van al die voordelen heb ik dit Dankboek gemaakt. Vanaf nu kun je een halfjaar lang elke dag opschrijven waar je dankbaar voor bent, en waarom. Het invullen van je Dankboek groeit hopelijk uit tot een gewoonte en zorgt er zo voor dat je een dankbaardere levenshouding krijgt. Dat is nooit 'klaar' of 'af', maar een levenslang streven. Ik merk overigens zelf dat de positiviteit die ik door dankbaarheid ervaar zo sterk is dat het volhouden van de gewoonte me weinig moeite kost.

Zo ben ik door het schrijven in mijn Dankboek veel opmerkzamer geworden als het gaat om de positieve gebeurtenissen in mijn leven en merk ik dat mijn relaties met anderen sterker worden door het uiten van mijn dankbaarheid. Dat komt vooral doordat ik nu vaker geneigd ben andermans gedrag positiever te interpreteren – waardoor ik vaker positief reageer. In de jaren na het verschijnen van het Dankboek ben ik die levenshouding gaan uitdiepen tot wat ik nu 'intentioneel leven' noem waarvan dankbaarheid misschien wel de belangrijkste pijler is.

Je vraagt je misschien af: waarom moet ik per se opschrijven waarvoor ik dankbaar ben? Is het niet voldoende om het alleen te bedenken? Dat is al een heel goede gewoonte, maar ik zou je om twee redenen willen uitnodigen om toch te gaan schrijven.

Allereerst kun je het dan teruglezen. Ik ben op weinig momenten dankbaarder dan wanneer ik een oud Dankboek op een willekeurige bladzijde opensla en lees wat voor mooie

ervaringen ik een tijdje geleden had. Ook pak ik op oudjaarsdag mijn Dankboek van dat jaar erbij en blader ik terug. Sommige bijzondere momenten was ik alweer vergeten en beleef ik dan opnieuw.

Ten tweede helpt het noteren je goed te verwoorden wat je voelt. Je moet je gedachten immers interpreteren en die vervolgens logisch opschrijven. Zo ben je veel actiever bezig met waarvoor je dankbaar bent. Begrijp me niet verkeerd: het hoeft geen perfecte tekst te zijn, het gaat er alleen om dat je de moeite hebt genomen je gedachten in woorden uit te drukken.

Daarom is het trouwens ook belangrijk dat je pen en papier gebruikt. Dat is beter dan bijvoorbeeld op je telefoon noteren waar je dankbaar voor bent. Want als je met de hand schrijft, worden je hersenen meer gestimuleerd.⁶ In plaats van het simpelweg aanraken van een toets, voel je het papier, houd je een pen vast en moet je daaraan heel precies richting geven. Door die extra stimulansen ben je je bewuster van de tekst.

Ook denk je beter na over hoe je iets gaat formuleren. Ten eerste schrijf je selectiever omdat je niet onbeperkt de ruimte hebt.⁷ Ten tweede schrijf je de zinnen vaak weloverwogen op, want er is geen backspacetoets. Kortom: schrijven met de hand gaat bedachtzamer, waardoor je de dankbaarheid nog meer ervaart.

En kijk je trouwens op een dag niet al genoeg naar een scherm? Ik wel, in elk geval. Grijp het schrijven op papier aan voor een rustmoment. Alleen jij en je gedachten, geen appjes die om je aandacht vragen. Mocht je na verloop van tijd merken dat het ritueel toch echt beter in je dag past als je digitaal noteert, dan kun je met de QR-code aan het begin van dit boek gratis een digitaal Dankboek downloaden.

Voor je van start gaat, wil ik je graag nog vertellen hoe je het meeste uit dit rustgevende ritueel kunt halen.

Het schrijven in je Dankboek

De kern van een intentioneel leven is dat je met kleine aanpassingen in je dag jezelf herinnert aan het verleggen van je aandacht van gelukskrakers naar geluksmakers. Zo ervaar je door relatief kleine gewoontes meer focus en geluk. Het invullen van je Dankboek hoeft maar een paar minuten per dag te kosten.

Grote kans dat het uitgroeit tot een moment dat je koestert. Je hoeft je tijdens het schrijven vooral niet bezig te houden met de vraag of iets 'goed' of 'fout' is, maar er zijn wel een aantal tips die je kunnen helpen om het meeste uit dit ritueel te halen.

Pak de bladzijde van vandaag erbij. Sta even stil bij drie goede dingen die je vandaag of onlangs hebt meegemaakt. Bijvoorbeeld alledaagse pleziertjes, fijne mensen in je leven, een vaardigheid of talent waar je trots op bent, de schoonheid van de natuur, vriendelijke of behulpzame interacties met anderen. Probeer over deze dingen na te denken als een geschenk, als iets moois wat je overkomen is. Bedenk goed hoe gelukkig ze je maken, hoe waardevol ze zijn, en schrijf ze dan op.⁸

Schrijf ook op waarom je er dankbaar voor bent, zodat je erachter komt wat voor betekenis datgene in je leven heeft. Probeer verder altijd zo specifiek mogelijk te zijn. Het is bijvoorbeeld heel logisch om dankbaar te zijn voor je goede gezondheid, maar als je dat elke dag opschrijft, treedt er gewenning op en wordt het een oppervlakkige oefening. Het werkt pas echt als je nieuwe gevoelens van dankbaarheid ervaart. Het mogen heel kleine dingen zijn, zoals een lekkere kop koffie die je na de lunch dronk. Als je er maar dankbaar op terugkijkt.

Om het wat minder abstract te maken, geef ik enkele voorbeelden van wat je kunt invullen:

- Ik ben dankbaar voor de constructieve vergadering van vanmiddag, omdat ik mijn collega's als teamleden wil zien in plaats van concurrenten.
- Ik ben dankbaar voor het ontdekken van *The Bear*, omdat de serie me inspireert.
- Ik ben dankbaar voor het eten van vanavond, omdat ramen mijn lievelingsgerecht is.
- Ik ben dankbaar voor mijn meditatie, omdat het me helpt dagelijks tot rust te komen.
- Ik ben dankbaar voor de realistische planning die ik vandaag heb gemaakt, omdat ik niet meer te veel van mezelf vraag.
- Ik ben dankbaar voor het rondje hardlopen, omdat ik me over mijn tegenzin wist heen te zetten en me daarna heerlijk voelde.
- Ik ben dankbaar voor het ziekenhuisbezoek aan mijn tante, omdat ik het belangrijk vind er voor mijn naasten te zijn.
- Ik ben dankbaar voor het compliment van Lina, omdat ik me daardoor gewaardeerd voelde.
- Ik ben dankbaar voor de ventilator, omdat ik deze hittegolf anders niet doorgekomen was.
- Ik ben dankbaar voor de stoeipartij met mijn zoon, omdat we samen lol hadden en de tijd vergaten.
- Ik ben dankbaar voor de muziek van Billie Eilish, omdat zij me helpt onder woorden te brengen wat ik voel.

Voel je vooral niet verplicht om drie dingen op te schrijven. Als je er maar op een of twee komt, is dat ook goed. Want als het als een verplichting voelt, ligt gedachteloosheid op de loer en ervaar je geen gevoel van dankbaarheid.⁹

Lukt het je niet om specifiek te zijn of loop je toch vast? Dan kun je altijd even naar de allerlaatste pagina van je Dankboek bladeren. Daar vind je zestien dankbaarheidsvragen, die je kunt gebruiken ter inspiratie.

Ruimte voor andere gedachten

Naast de dankbaarheidsoefening is er elke dag plek om nog iets op te schrijven of te tekenen. Ik heb deze ruimte vrijgelaten, omdat ieders behoeften uniek zijn. Misschien houd je daar je persoonlijke doelen bij. Zoals of je die dag gemediteerd hebt, hoeveel glazen alcohol je hebt gedronken of hoeveel tijd je met je (klein-)kinderen hebt doorgebracht. Of je houdt daar een dagboek van je gevoelens en gebeurtenissen bij. Je weet zelf het beste waar je behoefte aan hebt.

Op de volgende bladzijde zie je een voorbeeldpagina.

Ik ben dankbaar voor

5 / 9 / 20 25

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
loosverhoging durfde te beginnen
omdat ik trots ben op mijn moed
en die verhoging kreeg!

Andere gedachten:

Lekker hardgelopen vandaag

