

Dankbaarheid

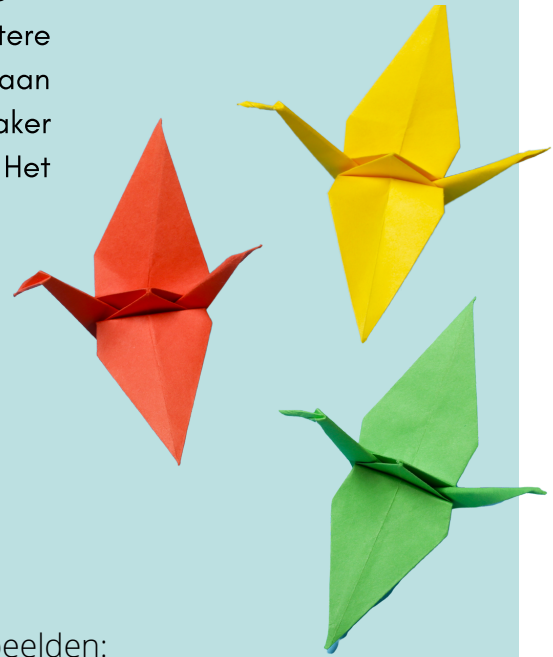
Dankbaar zijn betekent dat je waardeert wat je hebt en wat je meemaakt. Dit kan gaan om hele kleine dingen en om grotere dingen. Zonder iets te veranderen aan je leven of iets anders aan te pakken, kun je zo je gevoel van geluk vergroten. Als je je vaker dankbaar voelt, geniet je bewuster van positieve ervaringen. Het helpt om alledaagse 'gewone' dingen meer te waarderen. En dit kan je leren.

Hoe dan?

Probeer voor iedere vinger van je beide handen iets op te noemen waarvoor je dankbaar bent. Probeer echt om tien dingen of ervaringen te tellen, ook al wordt het steeds moeilijker. Door jezelf te dwingen door te zoeken, kom je op dingen waar je normaal niet eens bij stilstaat. Zoals dat je een fijn bed hebt om in te slapen, dat je gezond bent of je een fijne vriend of vriendin hebt. Wie weet merk je dat je meer hebt om dankbaar voor te zijn dan je dacht!

Je kunt dit bijvoorbeeld 's avonds doen voor het slapen gaan of op een ander moment van de dag wanneer je dat fijn vindt. Het liefst doe je dit elke dag voor een wat langere periode. Je zult merken dat het steeds makkelijker gaat.

Dus...Waar ben jij dankbaar voor?



Voorbeelden:

- Ik ben dankbaar voor de lekkere lunch van vandaag
- Ik ben dankbaar voor het lekkere weer vandaag
- Ik ben dankbaar dat ik vandaag leuk contact had met een vriend
- Ik ben dankbaar dat ik vandaag lekker heb kunnen voetballen

10

Bron: <https://mindfulness-nieuws.eu/oefeningen-downloads-meditaties/>