



5 x DANKBAARHEID

De dankbaarheidsoefening die je eender waar doet



ORDE OP ZAKEN
LIFE COACH - OPRUIMCOACH

ACHTERGROND:

Vaak hebben onze gedachten de neiging om te blijven steken in wat er mis is gegaan in ons leven. Telkens terugdenken aan dingen waar we spijt over hebben creëert emotionele rommel die ergens onder in een kast weggemoffeld ligt. We proberen het niet te zien maar ons oog blijft er onbewust telkens terug op vallen. Een trucje om de 'spijt'rommel op te ruimen is je aandacht richten op iets waar je dankbaar voor bent in je leven nu. Regelmatig dankbaarheidsoefeningen doen zal je positiever, gelukkiger, en gezonder maken.

Zo doe je de 5 x Dankbaarheidsoefening:

Deze oefening kan eender waar, eender wanneer gedaan worden. Maak er een gewoonte van om het regelmatig te doen, bv. bij het wakker worden of als je gaat slapen, bij je eerste kopje koffie, aan de kassa in de supermarkt, en zeker wanneer je een moeilijkere dag hebt.

1. Print dit document en deel het met hen die je graag ziet.
2. Bedenk nu 5 dingen waar je oprecht dankbaar voor bent en schrijf ze op de hand hieronder. Als het moeilijk is om er 5 te bedenken, kijk dan om je heen en houd het klein, tot je wel aan 5 komt.
3. Nu je weet hoe je deze oefening doet, is de meest eenvoudige en ecologische manier om ze te doen gewoon op je vingers te tellen! En bedenk ook, "Hoe kan ik dit zo regelmatig doen dat het een gewoonte wordt?"

Dank om het uit willen proberen!

