



DANKBAARHEID: 6 MANIEREN OM HET TE OEFENEN

VIND MEER RUST EN GELUK IN ALLES WAT JE AL HEBT

Wordt jij ook geleeft door je agenda? Heel herkenbaar! Tegenwoordig is iedereen druk en we moeten maar dingen van onszelf. We staan niet lang stil bij onze successen, want we zijn vaak alweer bezig met de volgende taken. Daarnaast zijn we vaak geneigd om te kijken naar de dingen die we (nog) niet hebben. Maar hoe fijn zou het zijn als we minder zouden moeten én ons geluk niet af laten hangen van wat we hebben. Het goede nieuws is: dat kun je leren door middel van dankbaarheid!

Wij laten je graag 6 manieren zien hoe je dat kunt doen én geven je alvast 20 voorbeelden om dankbaar voor te zijn.

Dankbaarheid is het voelen van waardering voor iets, voor iemand of voor een situatie. Dankbaarheid zit voor een deel in onze persoonlijkheid, maar je kunt het leren door te oefenen. Alles wat je aandacht geeft groeit - zo ook dankbaarheid! Door bewust meer bezig te zijn met de goede en fijne dingen in je leven besteed je daar ook meer aandacht aan, met een fijner leven als gevolg. Het zijn vaak de kleine dingen die de grootste impact hebben op je geluk - als je ze maar ziet.

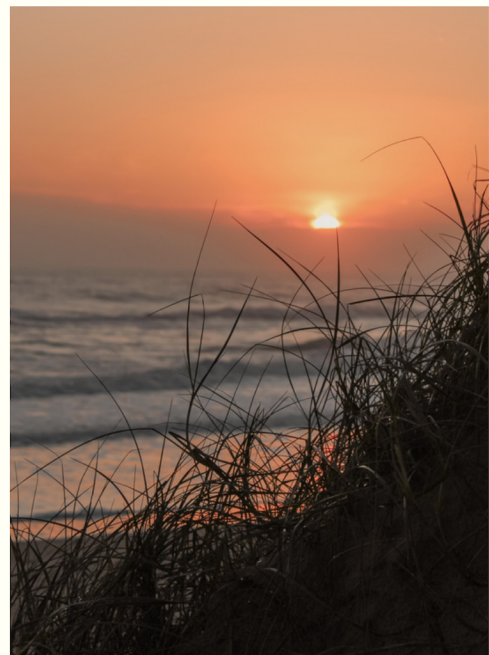
Probeer te genieten van alles wat je nu meemaakt en kijk vooral naar wat je al hebt. Kijken naar mensen die meer hebben, leidt al snel tot ontevredenheid en dat heb je helemaal niet nodig. Leer je aandacht richten op wat je hebt in plaats van bezig te zijn met wat je mist. Bovendien is het wetenschappelijk bewezen dat dankbaarheid een positief effect heeft op lichamelijk en psychisch welzijn. Het kan zelfs psychische klachten verminderen, dus een extra reden om dit te oefenen!

Hoe kun je dankbaarheid oefenen en leren?

De 2 meest gebruikte methoden voor het oefenen van dankbaarheid zijn het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek (gratitude journal) en het schrijven (en vervolgens voorlezen) van een dankbaarheidsbrief (gratitude visit). Daarnaast kunnen positieve affirmaties, dankbaarheidsquotes en dankbaarheidsmeditaties je ook helpen.

We nemen je graag mee door de verschillende opties:

- 1 Houd een dankbaarheidsdagboek bij**
In een dankbaarheidsdagboek schrijf je elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit zorgt voor minder gepieker en een beter humeur! Je kunt dit zelf in een schriftje doen of eentje online kopen.
- 2 Schrijf een dankbaarheidsbrief**
Het schrijven van een dankbaarheidsbrief (en het vervolgens voorlezen) zorgt voor een instant geluksgevoel! Je schrijft de brief aan iemand die ooit iets belangrijks voor je heeft betekend en waar je diegene nog graag voor wilt bedanken.





DANKBAARHEID: 6 MANIEREN OM HET TE OEFENEN

VIND MEER RUST EN GELUK IN ALLES WAT JE AL HEBT

2 Schrijf een dankbaarheidsbrief (vervolg)

Uit onderzoek is zelfs gebleken dat mensen die vaker een dankbaarheidsbrief schrijven - zo elke 3 weken - zich nóg gelukkiger gaan voelen. Uiteraard moet het wel authentiek en welgemeend zijn, maar dat spreekt hopelijk voor zich.

Martin Seligman legt in zijn boek "Gelukkig zijn kun je leren" het schrijven in 3 stappen uit:

1. Kies een persoon die voor jou belangrijk is en die een verschil heeft gemaakt in je leven, op wat voor manier dan ook. Schrijf een brief van ongeveer 1 pagina en kies je woorden met zorg.
2. Het is belangrijk om je dank persoonlijk uit te spreken in plaats van per email of telefoon. Dus kondig je bezoek aan, maar vertel niet je intentie van de afspraak. Je kunt een geplastificeerd exemplaar meenemen van je brief ter herinnering/cadeau.
3. Als je rustig zit, lees je de brief langzaam en met gevoel voor. Houdt oogcontact en geef de ander ook ruim de tijd om te reageren. Haal samen herinneringen op aan .

En als je het echt spannend vind, stuur je de brief toch per post, want elke stap is er één.

3 Gebruik positieve affirmaties

Affirmaties zijn korte bekrachtigende en positieve zinnnetjes die je tegen jezelf in herhaling zegt. Daarmee her-programmeer je jezelf als het ware; het helpt je om jezelf er aan te herinneren. Het hardop uitspreken hiervan geven je een extra goed gevoel.

4 Vind inspiratie in dankbaarheidsquotes

Op internet zijn ongekend veel quotes te vinden over dankbaarheid. Deze kun je gebruiken als een bron van inspiratie waardoor je je gelijk een stuk beter voelt.

5 5 minuten mediteren

Als geen fan bent van schrijven, maar wel van mediteren kun je natuurlijk ook een fijne dankbaarheidsmeditatie opzoeken op YouTube.

*"Het onderkennen van het goede dat je al hebt in je leven, is de basis voor alle overvloed."
Eckhart Tolle*

6 Toon je waardering aan anderen

Toon je waardering voor anderen om je heen. Je familie en vrienden zijn wellicht vanzelfsprekend, maar hoe leuk om ze eens in het zonnetje te zetten met woorden of een klein briefje. En dat geeft jou dan óók weer een goed gevoel. En zeg nou zelf, als iemand je persoonlijk bedankt, voel je je gezien en gewaardeerd.



DANKBAARHEID: 6 MANIEREN OM HET TE OEFENEN

VIND MEER RUST EN GELUK IN ALLES WAT JE AL HEBT

20 voorbeelden waar je dankbaar voor kunt zijn:

1. Een dak boven je hoofd en stromend water
2. (Gezond en) lekker eten en drinken
3. Een warme relatie met je familie/vrienden/collega's
4. (Je eigen) kinderen, die je leren om écht te kijken
5. Je huisdieren, die je opwachten als je thuis komt
6. De vrijheid om te gaan en staan waar je wilt
7. Kunnen lezen en leren, want dat kan niet iedereen
8. Boeken: ze kunnen je helpen ontspannen, je iets bijleren en je kunt er helemaal in opgaan
9. Kunst, in al zijn vormen en maten
10. Muziek waar je mooie herinneringen bij hebt en maakt
11. Mooie films om bij te huilen of lachen
12. Alles wat goed gaat in je leven
13. Alles wat niet goed gaat in je leven - zodat je extra kunt genieten van alles dat goed gaat!
14. Je werk, waardoor je kunt leven
15. Weekend, om uit te slapen en te ontspannen
16. Je materiële bezittingen, van je bed tot je koelkast
17. De natuur in al zijn vormen, kleuren en grootsheid waarin je kunt wandelen, fietsen, etc.
18. De glimlach of een onbaatzuchtige daad van een vreemde, zoals een treinconducteur die 10 seconden langer wacht zodat je mee kunt
19. Het weer: de warmte van de zon, of de verkoelende regen (denk aan regenbogen, zooo mooi!)
20. Diversiteit, want dat geeft de wereld kleur!

Dankbaarheid kan nog knap lastig zijn, vooral als voor je gevoel alles tegen zit. Dankbaarheid betekent dan ook niet dat je de negatieve dingen ontkent, maar dat je kiest om naar het positieve te kijken. Je hebt oog voor zaken die vanzelfsprekend lijken, maar die dat niet zijn. Het helpt je om positiever in het leven te staan en meer te genieten. Je kunt je relaties een extra diepgang geven en de verbinding met jezelf versterken.

WAARMEE GA JIJ OEFENEN?

GENIETEN | VERTRAGEN | VERBINDEN



Geschreven door: Linda Baron
Foto's door: @Karin_Cijsouw