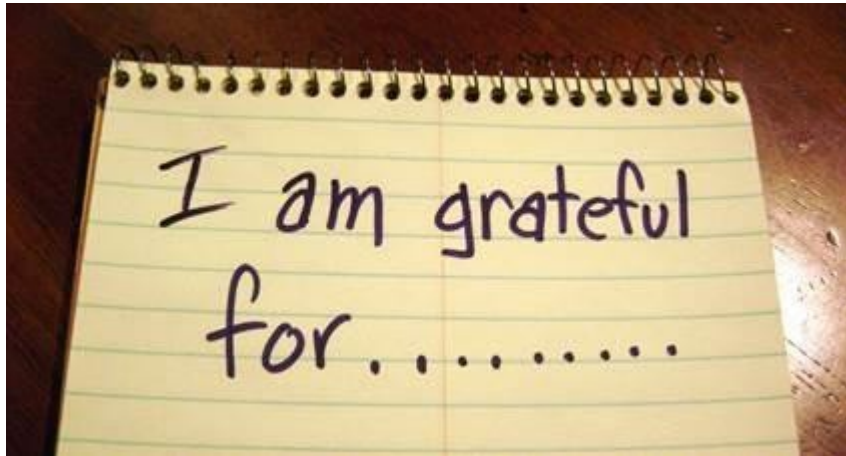


Dankbaarheidsdagboek



"Kansen, relaties, zelfs geld kwam op mijn weg toen ik leerde om dankbaar te zijn voor alles wat mij in het leven overkwam." — Oprah Winfrey

"De essentie van alle prachtige kunst, alle grote kunst, is dankbaarheid"
— Friedrich Nietzsche

Dankbaarheidsdagboek

In 2020 is het leven erg veranderd. Veel mensen hebben moeite om met de huidige situatie om te gaan. Veel mensen hebben slaapproblemen, en sommigen voelen dat hun toekomst bedreigd wordt. In dit soort tijden is het nog belangrijker om na te denken over kleine en grote dingen die het leven de moeite waard maken.

Het idee achter het Dankbaarheidsdagboek is om je 'dankbaarheidspier' te trainen. In plaats van de focus te leggen op de negatieve dingen in je leven, helpt het om de focus te verleggen naar de positieve aspecten van het leven. Op deze manier, oefening baart kunst, helpt het je (weer) te leren oog te hebben voor, en de focus te leggen op, de mooie dingen die het leven jou kan bieden. Dit kan je helpen, zelfs als je heel veel tegenslag ondervindt, Onderzoek laat zien dat mensen die regelmatig oefenen in dankbaarheid, zelfs al is het maar kort, hier al voordeel van hebben. Zo is aangetoond dat dankbaarheid:

- POSITIVITEITSGEVOELEN VERGROOT
- JE **ZELF**-VERTROUWEN VERBETERT
- JE BETER LAAT SLAPEN
- JE GELUKKIGER MAAKT
- **STRESS** VERMINDERT

Onderzoek laat zelfs zien dat dankbaarheid zorgt voor meer verbondenheid met anderen. Je beseft wat jouw betekenis is in dit leven, en daarmee verbetert je welbevinden.

Beginnen aan het dagboek

Probeer na te denken over de dingen in jouw leven, zowel klein als groot, waarvoor je dankbaar kunt zijn.

Een voorbeeld kan zijn betekenisvolle vriendschappen, en positiviteit of bijdragen van anderen in jouw leven. Ook kun je je leven beschouwen als een nieuwe kans of mogelijkheid, of zelfs dankbaarheid voor het leven zelf, ook in deze onzekere wereld.

Zaken die je vroeger gewoon vond, kun je anders gaan ervaren, en dat kan leiden tot een goed gevoel. Misschien heb je nooit eerder op zo'n manier naar jezelf gekeken. Onderzoek wijst uit dat het bewust worden van de goede dingen in jezelf en je leven een heel sterke positieve invloed op jouw humeur en welzijn kan hebben.

Dus, begin met te schrijven over de dingen die je dankbaar stemmen. Dit kan zowel klein als groot zijn. In het tekstvak hieronder kun je het opschrijven.

Bronnen:

Liao, K. Y.-H. and C.-Y. Weng (2018). "Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators." Journal of Counseling Psychology **65**(3): 383-393.

Wood, A. M., et al. (2010). "Gratitude and well-being: A review and theoretical integration." Clinical Psychology Review **30**(7): 890-905.

Kleiman, E. M., et al. (2013). "Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model." Journal of Research in Personality **47**(5): 539-546.