



Dankbaarheid Dagboek

***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

Lieve jij,

Dankbaarheid is super belangrijk voor geluk in jouw leven.

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

Dankbaarheid werkt via een universele wet die je hele leven bepaalt. De wet van de aantrekkingskracht zorgt ervoor dat je meer krijgt van dat waar je dankbaar voor bent.

Als je denkt 'mijn werk is stom', 'ik kan de rekeningen niet betalen', 'ik denk dat ik ziek word', 'mijn partner waardeert mij niet (genoeg)', dan trek je meer van deze ervaringen aan.

Terwijl als je denkt 'ik vind mijn werk super leuk', 'ik ben dankbaar voor het geld dat mijn leven binnen stroomt', 'ik voel mij fantastisch', 'ik hou van mijn partner en ben dankbaar dat hij in mijn leven is', dan zul je meer van deze ervaringen aantrekken. Dankbaarheid is magnetisch. Hoe dankbaarder je bent, hoe meer overvloed je aan trekt.

Niet voor niets zijn er de spreekwoorden "wat je geeft krijg je terug", "wat je zaait zul je oogsten".

Hoe oprechter je bent, hoe dankbaarder jij je voelt (en daarmee geef je heel veel dankbaarheid), hoe meer je zult ontvangen.

Wat levert het op?

Ja, goeie vraag. Dankbaarheid betaalt de rekeningen niet, en een gebroken been geneest er ook niet sneller van. Maar het helpt je wel om gelijkmoediger in het leven te staan, meer van het leven te genieten en relaties extra diepgang te geven. Het is een 'innerlijke hulpbron die ons kan helpen en inspireren om (verder) tot bloei te komen'.

Er zijn honderden wetenschappelijke studies naar de positieve effecten van **dankbaarheid**. Je **dankbaar** voelen wordt gelinkt aan minder stress,

Dankbaarheid Dagboek

*Reiki*praktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

www.reikipraktijkvuelanda.nl

Reikopraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

diepere slaap en een betere gezondheid. Het maakt mensen vriendelijker, hulpvaardiger en minder materialistisch. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat dankbaarheid helpt tegen piekeren en tegen angsten en dat het goed is voor je gezondheid. Dankbaarheid is goed voor je hart – op allerlei manieren.

Je kan ook sneller in slaap komen als je veel piekert. Je kan met je ogen dicht aan 5 dingen denken waar je dankbaar voor bent. Hierdoor stroomt een positieve energie door je hoofd waardoor het denken aan zorgen afneemt, waardoor je sneller in slaap valt.

En het mooiste is dat dankbaarheid nooit opraakt. Integendeel, schrijven Bohlmeijer en Hulsbergen: 'Door dankbaarheid te beoefenen, slaan we een put in een bron die in potentie oneindig aanwezig is in de wereld: liefde, klein geluk, de lucht, de seizoenen, spel, creativiteit, gastvrijheid. En het wonderbaarlijke is dat wat we aanboren met dankbaarheid zich snel vermenigvuldigt'.

Vergrootglas

De mooiste en duidelijkste vergelijking vond ik deze: dankbaarheid werkt eigenlijk als een vergrootglas voor de mooie en fijne dingen in je leven. Dankbaarheid beoefenen wil nadrukkelijk niet zeggen dat je de negatieve dingen ontkent, maar wel dat je blij bent met wat er wél goed is – en dat je oog hebt voor dingen die vanzelfsprekend lijken, maar het niet zijn. Je gaat vanzelf ervaren dat het steeds makkelijker en vanzelfsprekender word om dankbaar te zijn. Je gaat ook voelen wat het in je lichaam gaat doen.

Laat er elke dag plaats zijn voor alles: voor het verdriet, je boosheid, en dankbaarheid in je leven. Accepteer dat dat er is, stop het niet weg of probeer er tegen te vechten. Alles wat je energie geeft groeit, en niet alleen in het positieve.

Schrijf elke avond voor je slapen gaat, drie of meer dankbare momenten van die dag op. Dat mogen grote dingen zijn en kleine dingen. Grote successen of 'ik heb zo fijn met mijn kind een potje ganzenbord gespeeld'. Of klein, wat was ik dankbaar voor de zon en de mooie natuur. Als het maar is waar jij je oprecht dankbaar voor voelt.

Dankbaarheid Dagboek

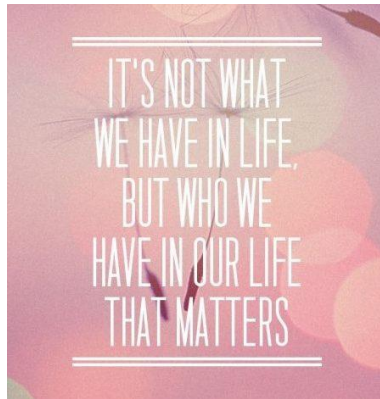
Reikopraktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

www.reikopraktijkvuelanda.nl

Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.



MAANDAG Mijn 3 dankbare momenten van vandaag/.....

DINSDAG Mijn 3 dankbare momenten van vandaag/.....

WOENSDAG Mijn 3 dankbare momenten van vandaag...../.....

Dankbaarheid Dagboek

Reikipraktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

www.reikipraktijkyuelanda.nl

Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

DONDERDAG Mijn 3 dankbare momenten van vandaag/.....

VRIJDAG Mijn 3 dankbare momenten van vandaag/.....

ZATERDAG Mijn 3 dankbare momenten van vandaag/.....

ZONDAG Mijn 3 dankbare momenten van vandaag/.....

Dankbaarheid Dagboek

Reikipraktijk Yuelanda

Energetische behandelingen & inwijdingen

www.reikipraktijkyuelanda.nl

***Reiki*praktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.



Dankbaarheid Dagboek

***Reiki*praktijk Yuelanda**

Energetische behandelingen & inwijdingen

www.reikipraktijkvuelanda.nl