

# Dankbaarheid

Lieve jij,

Dankbaarheid is super belangrijk voor geluk in jouw leven.



# Dankbaarheid Dagboek

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

– Eckhart Tolle

## De wet van aantrekkingskracht en dankbaarheid

Dankbaarheid werkt via een universele wet die je hele leven bepaalt: de wet van aantrekkingskracht. Deze wet stelt dat je meer aantrekt van waar je je op focust. Als je je aandacht richt op negatieve gedachten, zoals 'mijn werk is stom', 'ik kan de rekeningen niet betalen', of 'mijn partner waardeert mij niet', trek je meer van deze ervaringen aan. Daarentegen, als je denkt: 'ik waardeer mijn werk', 'ik ben dankbaar voor het geld dat naar mij toestroomt', of 'ik waardeer mijn partner en ben blij dat hij/zij in mijn leven is', dan trek je meer positieve ervaringen aan. Dankbaarheid versterkt je focus op wat goed is, en daarmee creëer je meer overvloed en geluk in je leven.

## Dankbaarheid in moeilijke tijden

Misschien denk je nu: hoe kan ik dankbaar zijn als het in mijn leven moeizaam gaat? Wanneer je geconfronteerd wordt met uitdagingen, voelt dankbaarheid misschien ver weg. Het kan zelfs frustrerend zijn om je te focussen op het goede als de problemen zich opstapelen. Toch is het juist dan belangrijk om niet te blijven hangen in negatieve gedachten. Dankbaarheid betekent niet dat je ontkent wat moeilijk is, maar dat je bewust kiest om ook de positieve aspecten in je leven te erkennen. Het helpt je om een nieuwe blik op je situatie te werpen en kracht te vinden om verder te gaan.

Bijvoorbeeld: misschien zijn er financiële problemen, maar kun je dankbaar zijn voor de steun van een goede vriend. Of als je gezondheid te wensen overlaat, kun je dankbaar zijn voor de kleine momenten van vreugde, zoals een mooie zonsopgang of een fijn gesprek. Dankbaarheid is een hulpmiddel om het licht te zien, zelfs in donkere tijden.

## Wetenschappelijke inzichten over dankbaarheid

Dankbaarheid is niet alleen een spiritueel concept; het is ook wetenschappelijk onderbouwd. Onderzoek heeft aangetoond dat dankbaarheid kan bijdragen aan:

1. **Mentale gezondheid:** Dankbaarheid helpt tegen piekeren, vermindert stress en kan angst en depressie verminderen. Het verhoogt ook de productie van dopamine en serotonine, neurotransmitters die bijdragen aan een gevoel van geluk.
2. **Fysieke gezondheid:** Dankbare mensen hebben een lagere bloeddruk, een betere slaapkwaliteit en minder fysieke klachten. Het versterkt ook je immuunsysteem en bevordert een sneller herstel na ziekte.
3. **Sociale verbondenheid:** Dankbaarheid bevordert empathie, versterkt relaties en maakt het makkelijker om conflicten op te lossen. Mensen die dankbaarheid tonen, worden vaak als vriendelijker en betrouwbaarder gezien.

Psychologen zoals Dr. Robert Emmons, een van de vooraanstaande onderzoekers op het gebied van dankbaarheid, benadrukken dat dankbaarheid ons helpt om negatieve emoties te verminderen door de nadruk te leggen op wat wél goed gaat. Zijn onderzoeken tonen aan dat het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek niet alleen de tevredenheid met het leven vergroot, maar ook het algehele gevoel van welzijn versterkt.

## Dankbaarheid werkt als een vergrootglas

Dankbaarheid werkt eigenlijk als een vergrootglas voor de mooie en fijne dingen in je leven. Het benadrukt wat goed is, zonder de negatieve dingen te ontkennen. Door je dagelijks bewust te zijn van wat goed gaat, ontwikkel je een positiever wereldbeeld en voel je meer geluk. Dit is geen magie, maar een krachtige psychologische en fysiologische realiteit.

## Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

# Dankbaarheid Dagboek

## 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, 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'.

## De positieve gevolgen van uitdragen van dankbaarheid

Dankbaarheid biedt praktische voordelen die je leven direct kunnen beïnvloeden:

- **Meer geluk:** Dankbare mensen hebben een hogere mate van tevredenheid en optimisme.
- **Beter omgaan met tegenslagen:** Dankbaarheid maakt je veerkrachtiger en helpt je om tegenslagen beter te doorstaan.
- **Gezondere relaties:** Mensen die hun dankbaarheid uiten, hebben diepere en hechtere relaties.
- **Verhoogde productiviteit:** Dankbare mensen zijn vaak meer gemotiveerd en creatiever, zowel op de werkvloer als in hun persoonlijke leven.

## Oefeningen om dankbaarheid te cultiveren

1. **Dankbaarheidsdagboek:** Schrijf elke avond drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit kunnen grote successen zijn, zoals een promotie, of kleine dingen, zoals een glimlach van een voorbijganger.
2. **Dankbaarheid uiten:** Spreek je dankbaarheid uit naar anderen, bijvoorbeeld door een kaartje te schrijven of iemand persoonlijk te bedanken.
3. **Mindfulness:** Wees bewust aanwezig in het moment en sta stil bij wat goed is in je leven.
4. **Visualisatie:** Sluit je ogen en stel je voor dat je je ideale leven al leeft. Voel de dankbaarheid voor alles wat je al hebt bereikt.
5. **Positieve affirmaties:** Begin je dag met positieve affirmaties die dankbaarheid en positiviteit bevorderen.

## Reikipraktijk Yuelanda

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

# Dankbaarheid Dagboek

## Voorbeelden van positieve affirmaties

- Ik ben dankbaar voor de overvloed in mijn leven.
- Ik waardeer en koester de liefde om mij heen.
- Ik ben gezond, sterk en vol energie.
- Elke dag brengt mij nieuwe kansen en zegeningen.
- Ik ben dankbaar voor mijn unieke talenten en capaciteiten.
- Alles wat ik nodig heb, komt naar mij toe op het juiste moment.
- Ik ben dankbaar voor mijn relaties en de verbindingen die ik heb.
- Ik geniet van de kleine momenten die het leven bijzonder maken.

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.

Dankbaarheid is een onuitputtelijke bron van positiviteit en overvloed. Het is geen wondermiddel, maar een krachtig hulpmiddel om met meer balans en vreugde in het leven te staan. Begin vandaag nog met het beoefenen van dankbaarheid en ervaar zelf wat het met je doet.

Schrijf elke avond de drie momenten op waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen grote of kleine momenten zijn. Waar voel jij je oprecht dankbaar voor?

Liefdevolle groet, Jolanda Reikipraktijk Yuelanda

***Reikipraktijk Yuelanda***

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

# Dankbaarheid Dagboek

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


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


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


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


**Reikipraktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.

# Dankbaarheid Dagboek

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


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


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


**Reikipraktijk Yuelanda**

Holistische praktijk voor bewustwording, heling en transformatie.