



Dankbaarheidsdagboek

Als je wil oefenen met een positievere kijk op het leven, is dit een nuttige opdracht! Uit onderzoek en praktijkervaring blijkt dat deze oefening erg effectief is voor veel mensen. Voor een goed effect doe je deze oefening best 2 weken lang elke dag.

Aan de slag:

- Schrijf elke dag (bij voorkeur 's avonds) 3 positieve gebeurtenissen van die dag op in je dagboek.
- Elke gebeurtenis die je even een glimlach gaf, een geluksgevoel of een andere positieve emotie is goed.
- Je mag elke dag dezelfde gebeurtenis opschrijven, als je er opnieuw van genoten hebt. Het gaat er niet om hoe goed de gebeurtenissen zijn, wel dat je oefent om je bewust te zijn van de positieve gebeurtenissen.
- Schrijf bij elke gebeurtenis ook op wat jij hebt gedaan om die positieve gebeurtenis te ervaren.

Je kan een mooi schriftje uitkiezen en hier dagelijks in schrijven of je kan het invulblad gebruiken dat je hier vindt.

Geniet van het effect!





Dankbaarheidsdagboek

datum:

Ik ben dankbaar voor:

Ik ben dankbaar voor:

Ik ben dankbaar voor:

datum:

Ik ben dankbaar voor:

Ik ben dankbaar voor:

Ik ben dankbaar voor:

datum:

Ik ben dankbaar voor:

Ik ben dankbaar voor:

Ik ben dankbaar voor: