



van jezelf houden

OMDAT JE HET WAARD BENT



Dankbaarheid Dagboek

Dit dagboek is van:



Naam:

Datum:

Marian Palsgraaf

Het hebben van een dagboek kan je leven veranderen.

*“Het bijhouden van een dagboek zal je leven absoluut veranderen op een manier zoals je nooit hebt gedacht.”
- Oprah Winfrey.*

Je hebt verschillende soorten dagboeken die je bij kunt houden

* Dankbaarheid dagboek

Vandaag krijg je deze als een cadeautje van mij.

* Een positiviteits dagboek

Hier mag alleen maar positieve dingen in komen te staan zoals wat je voor een ander hebt betekend, welke complimenten je hebt ontvangen, welke complimenten je hebt gegeven etc.

* Een doelen dagboek

Je wilt bijvoorbeeld een aantal kilo afvallen. Hierbij kun je bijhouden waar je start is, wat je emoties zijn, hoeveel je bent afgevallen, wat je hebt gegeten en/of gedronken. De beweging die je hebt gedaan.

Je hoeft niet veel te schrijven maar zit je er even doorheen of wil je iets terug kijken dan is een dagboek een gehele positieve manier.

Net zo belangrijk als het voelen van dankbaarheid, is het ook belangrijk om dankbaarheid uit te drukken. Je kan dankbaarheid voelen maar vergeten om het te tonen door de drukte van je leven.

Ik ben omgeven door prachtige mensen die prachtige dingen voor me doen en door de drukte ben je vaak geneigd hieraan voorbij te lopen of het 'gewoon' te vinden.

Dankbaarheid heeft mij veranderd en ik hoop dat ik je met dit geschenk een stuk geluk kan meegeven.

Wie je ook bent, waar je ook bent, wat je huidige omstandigheden ook zijn, de kracht van dankbaarheid zal je hele leven veranderen!

Warme groet,

Marian

Hoe *ik hou van je* te zeggen met dankbaarheid

Hier een paar tips voor jou om dankbaarheid te tonen in je eigen leven aan de mensen die je lief zijn.

Hoe 'ik hou van je' te zeggen met dankbaarheid.

Zeg dank je wel

Ik heb opgegroeid met de normen en waarden van alsjeblijft - dank je wel maar het is wel de bedoeling om het oprecht te doen. Oprecht, gemeend vanuit je hart.

Na de uitdaging 28 dagen heb ik geprobeerd dank je wel te zeggen met overtuiging en echte emotie. Ik wil graag dat degene echt weet dat het gemeend is. Ook al is het een kleine daad van vriendelijkheid, het kan nooit kwaad om met enthousiasme dank je wel te zeggen.



Welke mensen ben je dankbaar voor.

Het leven gaat al zo snel maar welke mensen staan dicht bij je en waar ben je dankbaar voor? Er zullen meer mensen in je leven zijn om dankbaar voor te zijn dan dat je nu misschien bedenkt. Je hoeft niet altijd 'dank je' te zeggen maar een daad van vriendelijkheid en/of waardering is ook erg mooi.

Het verzenden van kaarten en/of geschenken.

Van de week kreeg ik een kaartje 'dank je' van mijn buurvrouw en met de reden dat ze zo blij was geweest met mijn hulp en blij was met mij als buurvrouw. Wij komen helemaal niet vaak bij elkaar en zien elkaar niet veel maar dit gebaar vond ik zo leuk en heeft me heel veel gedaan.

Het hoeft niet groot te zijn maar heeft zeker een enorme impact. Wie kan jij een kaart sturen en/of een geschenk? Het is ook een blij van waardering als je een echt kaart verstuurd want je hebt toch moeite gedaan om de kaart te kopen en te schrijven beter al een e-card met de klik/verstuur.

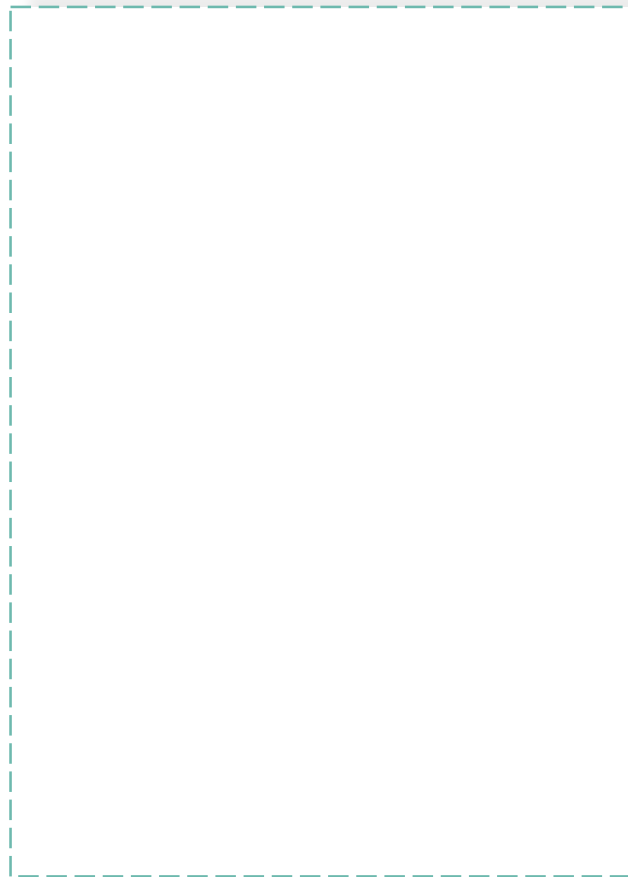
Behandel een ander zoals jezelf behandeld wilt worden.

Dit is een bekende gezegd maar ik vind dat het hier niet helemaal op gaat. Het loont de moeite om eens echt goed te luisteren wat voor een ander belangrijk is. Het is gemakkelijk om dingen te doen op jouw manier maar het kost me moeite om uit te zoeken wat een ander gelukkig maakt. Iets wat voor jou niet belangrijk is kan voor een ander heel belangrijk zijn. En er net zijn om die momenten of iets van je laten horen kan van grote betekenis zijn. Het is een geweldige manier om te laten zien hoe dankbaar je bent.

Dankbaarheid is echte liefde. Een grote en/of kleine liefde.

Ruimte voor een foto te plakken.

Dankbaar



Ik ben dankbaar voor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voor welke 3 dingen ben je vandaag het meest dankbaar?

1.
2.
3.

Waarom?

1. -----
2. -----
3. -----

Hoe voel je je hierbij?

1. -----
2. -----
3. -----

*"Don't cry because it's over,
smile because it happened"*

Dit maakt me echt gelukkig:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----
9. -----
10. -----

Datum _ _ _ _ _

3 dingen waar ik vandaag <i>dankbaar</i> voor ben	3 mensen waar ik vandaag <i>dankbaar</i> voor ben

3 ervaringen waar ik vandaag <i>dankbaar</i> voor ben	3 aardige dingen die ik vandaag heb gedaan
	<i>iets vriendelijks</i>
	<i>lemand mee geholpen</i>
	<i>iets voor mezelf</i>

Blijf eerst even rustig zitten en zeg driemaal zachtjes 'Dank je, dank je, dank je'. Ervaar de gevoelens van dankbaarheid terwijl je dit doet.

*“Niet het geluk maakt ons dankbaar,
maar dankbaarheid maakt ons gelukkig”*

Tel je zegeningen

Door het tellen van je zegeningen kun je je leven zo eenvoudig en effectief veranderen.

Vul elke dag een paar nieuwe zegeningen toe. Je denkt misschien dat het moeilijk is om nieuwe zegeningen te bedenken waar je dankbaar voor bent, maar hoe meer je erover nadenkt, hoe meer je zult beseffen hoeveel er is om dankbaar voor te zijn.

Je kunt dankbaar zijn voor je vrienden, je huis, je lichaam, je handen, je benen, je familie, het eten, de lucht die je inademt, de bloemen, de zon, je werk, je relatie, je huisdieren etc.

Onderwerpen voor dankbaarheid:

Gezondheid & lichaam	Werk en succes	Geld
Relaties	Passies	Geluk
Liefde	Het leven	De Natuur
Materiële zaken	Diensten	-----

Elke keer als je je zegeing telt, zou je je daarna aanmerkelijk beter en gelukkiger moeten voelen. Hoe dankbaarder je bent, hoe beter je je zult voelen.

Lees elke zegening hardop voor en zeg je: dank je, dank je, dank je.

Tel je zegeningen

Voorgenomen dankbaarheid

Wat zijn je dromen? Wat wil je graag doen, hebben?

Ga er eens voor zitten en maak een lijst met wat je werkelijk voor elk levensgebied wilt.

Bedenk wat je wilt zijn, doen of wilt hebben in je leven betreffende je relaties, carrière, financiën, gezondheid en wat verder belangrijk voor je is.

Wees zo specifiek en gedetailleerd mogelijk. Je hoeft alleen maar op te schrijven wat je wilt.

Als je bijvoorbeeld een droomhuis zoekt dan maak je een lijst met alle details die in je woning aanwezig moeten zijn, kamer voor kamer. Waar moet je huis staan? Hoeveel meter grond? Ga je er alleen wonen? Wat voor kleuren, meubels, open haard? Etc...

Schrijf alle kleine en grote dingen op waar je op dit moment van droomt. Telkens als je iets nieuws bedenkt dan voeg je dat aan je lijst toe. Heb je iets voor elkaar gekregen? Dan steep je dat van je lijst af. Het geeft een magisch gevoel om het door te strepen!!!

Indien je duidelijk weet wat je precies wilt, geef je een definitieve richting aan de manier waarop jij wilt dat de kracht van dankbaarheid je leven verandert.

Voorgenomen dankbaarheid

Heb je even een slecht moment in je leven?

Richt je op de dingen waar je nu dankbaar voor bent. Indien je bewust dankbaar bent voor al het goede in je leven, zullen de omstandigheden rond de moeilijke situatie veranderen.

Dank je, dank je, dank je als lezer/ bezoeker van justbeyou.nl!

*“Als je 's morgen opstaat,
bedenk dan wat een voorrecht het is om te leven,
te denken, te genieten, lief te hebben.”
- Marcus Aurelius*