

Hier, een
cadeautje
voor jou!

Je hoeft het alleen
maar uit te pakken.

Waar ben jij dankbaar voor vandaag?



Jouw Eigen Feest van Dankbaarheid

Wil je zelf ervaren hoe een dankbaarheidsdagboek je kan helpen om meer positiviteit in je leven te brengen? Begin met de pagina hiernaast.

- + Neem een notitieboekje of maak een document aan op je computer of smartphone dat speciaal is gewijd aan je dankbaarheidsdagboek.
- + Kies een vast moment van de dag, bijvoorbeeld 's ochtends bij het ontbijt of 's avonds voor het slapengaan, om even de tijd te nemen voor je dankbaarheidsmomenten.
- + Noteer dagelijks drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit kunnen kleine of grote dingen zijn, zoals een vriendelijk gebaar van een collega, een succesvolle behandeling van een patiënt, een grappig moment tijdens het werk, of zelfs gewoon de zon die schijnt. Schrijf een korte beschrijving van elk moment en voel de dankbaarheid terwijl je het opschrijft.

Probeer elke dag iets nieuws te vinden om dankbaar voor te zijn, zelfs op minder goede dagen. Het helpt je om positieve aspecten te blijven zien, ook in uitdagende tijden. Na verloop van tijd kun je terugbladeren door je dankbaarheidsdagboek en genieten van de vele positieve momenten die je hebt verzameld. Het is een mooie herinnering aan de goede dingen in je leven. Volgens talloze studies uit de positieve psychologie, word je van dit dagelijkse ritueel optimistischer, tevredener én socialer.



Ik ben dankbaar voor..

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



Geef jezelf een positieve boost!

Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek of positief dagboek is een eenvoudige en effectieve manier om je welzijn en mentale gezondheid te bevorderen. Door dagelijks momenten van dankbaarheid op te schrijven, versterk je positieve emoties, verminder je stress en vergroot je je tevredenheid met het leven. Het is als een feest van woorden waarin je de glinsterende momenten van vreugde en waardering viert.

