



Praktijk voor coaching en spiritueeltherapie

Oprah Winfrey schrijft in een dankbaarheidsdagboek. Dit idee is zo positief bekrachtigend dat ik dat graag met je wil delen.

Het dankbaarheidsdagboek

Neem een mooi schrift en versier het van buiten en van binnen zodat je er blij van wordt als je het ziet.

Elke avond, aan het eind van de dag, ga je er even voor zitten. Je overdenkt je dag en schrijft 5 dingen in je mooie schrift waar je die dag blij van werd. Het kan iets kleins zijn, zoals het eerste madeliefje of een snotterig kusje van je kind. Het kan ook iets groots zijn, bijvoorbeeld een nieuwe baan of nieuwe schoenen. In het begin vind je het wellicht lastig om deze momenten te vinden in je dag, maar het zal steeds makkelijker gaan, echt waar.

Neem daarna even de tijd om het na te lezen en je dankbaar te voelen dat deze mooie dingen in je leven gebeuren. Naast moeilijke momenten in de dag zie je vanzelf dat er ook altijd mooie momenten zijn geweest. Daar geniet je dan aan het eind van de dag even volop van. Je gaat positief gestemd slapen waardoor je ook lekkerder zult slapen.

In de loop van de tijd merk je dat je steeds blijer in het leven staat en dat je elke dag op zoek gaat naar die ervaringen waarbij je je dankbaar voelt dat je leeft. Je gaat meer lachen en mensen zullen deze verandering aan je merken.

Als je gedurende de dag zo'n mooi moment bewust beleeft kun je voor jezelf even "dank je wel" zeggen tegen het leven. Dit is een zeer krachtige uitspraak die de positieve energie de kosmos instuurt en soortgelijke energie oproept om je leven nog mooier te maken.

Dankbaarheid is een sterke energie net als liefde. En wat tijdens het schrijven in je dankbaarheidsdagboek gebeurd is dat de liefde voor het leven in je groeit.



“Levensblijheid ontstaat uit de vreugdevolle ontmoeting met jezelf.”