



5 MINUTEN DANKBAARHEID

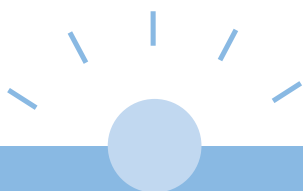
JOURNAL

**Meer dankbaarheid,
positiviteit en geluk
in je leven**

Sophia Godkin, PhD



5 minuten dankbaarheid journal



5 MINUTEN DANKBAARHEID JOURNAL

Meer dankbaarheid,
positiviteit en geluk in je leven

Sophia Godkin, PhD

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inleiding

Welkom bij het *5 minuten dankbaarheid journal*, je rustgevende metgezel voor de komende weken, maanden of misschien wel jaren van je leven. Mijn naam is Sophia Godkin en ik ben wat je een ‘gelover in dankbaarheid’ zou kunnen noemen. Als gezondheidspsycholoog, gelukscoach en hoogleraar positieve psychologie krijg ik vaak de vraag: ‘Wat is het geheim van geluk?’ Mijn antwoord? Het geheim van geluk is heel eenvoudig. Het begint met dankbaarheid.

Dankbaarheid is het gevoel van waardering dat we hebben voor de mensen, ervaringen en dingen in ons leven die ons op de een of andere manier hebben geholpen of gesteund. Je weet dat je dankbaar bent als je vitaal, blij en tevreden voelt over je leven zoals het op dit moment is. Je weet dat je al een tijdje bezig bent met bewust dankbaar zijn als je je veerkrachtiger, tevredener en optimistischer voelt, en je je over het algemeen ook meelevender, vriendelijker en meer verbonden voelt met anderen. Mijn persoonlijke ontdekkingsreis op het gebied van dankbaarheid begon al vroeg in mijn volwassen leven, toen een aantal uitdagingen me duidelijk maakte dat er een onlosmakelijk verband bestond tussen hoe ik dacht en hoe gelukkig ik was; hoe ontevredener of ondankbaarder ik was, hoe moeilijker het was om positieve emoties te ervaren. Door de ontdekking van dit verband ging ik op zoek naar de eenvoudige maar effectieve strategieën waarvan zowel wetenschappers als spirituele leraren zeggen dat ze geluk het

meest bevorderen. Onderzoek en oefening leerden mij al snel dat dankbaarheid een uniek en krachtig hulpmiddel is. Als je af en toe bewust stilstaat bij de dingen waarvoor je dankbaar kunt zijn, heeft dat een merkbare invloed op je dagelijks leven; als je het consequent doet, kan het je leven op de meest opmerkelijke manieren in positieve zin veranderen.

Mensen zeggen wel eens dat alle goede gewoonten met kleine stapjes beginnen. Als dat zo is, dan is het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek de perfecte manier om steeds vaker bewust dankbaar te zijn. Hoe vaker je het doet, hoe meer het een gewoonte wordt. Hoe meer het een gewoonte wordt, hoe gemakkelijker het voor je wordt om het elke dag te doen. Het mooiste van alles? Zelfs de drukste mensen hebben het nooit te druk om te profiteren van elke dag vijf minuutjes journalen.

De kracht van dankbaarheid

Dankbaarheid is een houding die allerlei voordelen heeft. Volgens Robert Emmons, 's werelds meest vooraanstaande expert op het gebied van dankbaarheid, is er geen enkel levensgebied waarop het niet beter gaat als we vanuit dankbaarheid naar het leven kijken.

Wat betreft emotioneel welzijn zijn mensen die consequent

dankbaar in het leven staan over het algemeen gelukkiger, optimistischer en tevredener dan mensen die dat niet doen. Op het gebied van sociale relaties en interacties voelen mensen die consequent vanuit dankbaarheid leven zich over het algemeen minder eenzaam en minder van anderen afgesloten. Ze zijn in staat om intieme relaties te verstevigen en ze zijn openhartiger, vergevingsgezinder, meelevender en vrijgevinger. Mensen die stilstaan bij de vraag voor welke dingen ze dankbaar zijn, al is het maar vijf minuten per dag, hebben vaak ook een betere lichamelijke gezondheid: een lagere bloeddruk, een sterker immuunsysteem, langere en diepere slaap en minder pijn. Bovendien versterken dankbaarheid en positieve emoties elkaar: dankbaarheid zorgt ervoor dat we beter met stress kunnen omgaan en moedigt ons aan om in het hier en nu te leven en het huidige moment te waarderen, terwijl positieve emoties zoals geluk ons helpen inzien voor wie of wat we elke dag dankbaar kunnen zijn.

Hoe gebruik je dit journal

Het *5 minuten dankbaarheid journal* maakt het heel gemakkelijk en leuk voor je om een elke dag even stil te staan bij de dingen waarvoor je dankbaar bent. Als je even vijf minuten de tijd hebt, sla je gewoon je journal open, vul je de datum in en begin je te schrijven. Voor je het weet, voel je je lichter, gelukkiger en optimistischer. Hieronder staan een paar tips over de verschillende onderdelen van dit dankbaarheidsdagboek en hoe je er zoveel mogelijk profijt van kunt hebben.

Schrijfsuggesties. Bij elke nieuwe dag staan vier zinnen die je ertoe aanzetten om stil te staan bij grote en kleine dingen die je anders misschien als vanzelfsprekend zou beschouwen. Houd tijdens het schrijven het gevoel van dankbaarheid vast

door even de tijd te nemen om de persoon, de ervaring of het ding te koesteren waarvoor je dankbaar bent.

Inspirerende citaten. Terwijl je het dagboek doorwerkt, kom je inspirerende citaten tegen van wijze mensen met uiteenlopende achtergronden die de kracht van dankbaarheid begrijpen en er elke dag naar leven. Hun unieke kijk op dankbaarheid laat je zien waarom dankbaarheid zo'n essentieel aspect is van een gelukkig, gezond en zinvol leven.

Krachtige en positieve affirmaties. Een ander nuttig hulpmiddel bij het journalen zijn affirmaties, uitspraken die bedoeld zijn om je te helpen een optimistische en positieve kijk te ontwikkelen op jezelf en je leven. Herhaal in gedachten of hardop een affirmatie wanneer je een 'reset van je mindset' nodig hebt. Dan voel je je de hele dag door geïnspireerd en gemotiveerd, heb je positieve gedachten en doe je positieve dingen. Elke keer dat je schrijft, kom je in een staat van dankbaarheid terecht en het kost je maar vijf minuten per keer. Langer dan dat heb je niet nodig om dankbaarder in het leven te staan en daar op allerlei manieren profijt van te hebben. Voor je het weet, wil je niet alleen dankbaar zijn, maar ben je het gewoon! Gefeliciteerd met je eerste stap op het pad dat een dankbaarder mens van je zal maken. Wat je persoonlijke doelen, wensen en redenen ook zijn om dankbaarder te worden, dit dagboek helpt je op weg. Je weet al hoe het leven eruit kan zien als je niet regelmatig stilstaat bij de mensen, plekken en dingen waarvoor je dankbaar bent, dus laten we eens kijken naar hoe het leven eruit kan zien als je dat wel doet.



DATUM

Af en toe is het goed om ons streven naar geluk even te onderbreken en gewoon gelukkig te zijn.

– GUILLAUME APOLLINAIRE

Een reden waarom mijn leven al fantastisch is _____

Iemand wiens aanwezigheid mijn leven mooier maakt ____

Iets dat ik vandaag mag doen dat ik altijd al heb willen

doen _____

Een prachtige reden om nu gelukkig te zijn _____

**IK BEN NOG MAAR NET BEGONNEN AAN
HET BESTE DEEL VAN MIJN LEVEN.**



DATUM

*Als we eenmaal gaan letten op wat goed is,
wordt ons leven onvoorstelbaar opwindend.*

– PAM GROE

Een onvergetelijke herinnering die ik koester _____

Een van de beste dingen aan mezelf is _____

Iets dat ik nu heb en altijd al wilde hebben _____

Een nieuwe kans die ik onlangs kreeg _____

**IK WEEET DAT ALLES WAT VOOR MIJ BEDOELD IS
NAAR MIJ ONDERWEG IS.**



DATUM

*De plek om gelukkig te zijn is hier.
De tijd om gelukkig te zijn is nu.*

– ROBERT G. INGERSOLL

Een persoon, plek of ding die/dat mijn leven gemakkelijker
en gelukkiger maakt _____

Iemand die mijn leven beter maakt door er gewoon te
zijn _____

Iets dat veel beter heeft uitgepakt dan ik had gehoopt ____

Iets dat mijn leven de moeite waard maakt _____

**MIJN LEVEN ZIT VOL PRACHTIGE DINGEN
EN IK GENIET VAN ELKE MINUUT.**



DATUM

*Als je dankbaarheid als een mantel draagt,
zal ze elk aspect van je leven voeden.*

– RUMI

Een eigenschap van een van mijn beste vrienden die ik
helemaal geweldig vind _____

Wat ik het meest waardeer aan dit moment _____

Een kans die ik vandaag krijg waar ik vroeger alleen maar
van droomde _____

Iets aan mij waar ik heel blij mee mag zijn _____

**MIJN VERMOGEN OM VREUGDEVOL TE ZIJN,
IS GRENZELOOS. MIJN POTENTIEEL OM LIEF TE
HEBBEN, IS ONEINDIG.**



DATUM

Door bewust dankbaar te zijn erkennen we dat er genoeg is en dat we goed genoeg zijn.

– BRENÉ BROWN

Iemand die me geholpen heeft te komen waar ik nu ben

Een beeld, geluid of gevoel dat me eraan herinnert

waarom het leven zo geweldig is _____

Een manier waarop mijn leven nu beter is dan ik ooit had

verwacht _____

Een uitdagende ervaring die me hielp uit te groeien tot

een betere versie van mezelf _____

**IK STA OP HET PUNT GELUKKIGER TE WORDEN DAN
IK OOIT BEN GEWEEST.**



DATUM

*De wortel van vreugde is dankbaarheid...
Het is niet de vreugde die ons dankbaar maakt;
het is de dankbaarheid die ons vreugdevol maakt.*

– DAVID STEINDL-RAST

Iemand met wie ik vandaag tijd mag doorbrengen _____

Een reden om nu te glimlachen _____

Een waardevolle les die ik geleerd heb van een moeilijke
situatie _____

Iets dat vandaag goed ging _____

**IK HEB ALLES WAT IK NODIG HEB OM EEN
VERVULLEND EN BEVREDIGEND LEVEN TE LEIDEN.**



DATUM

*Als je je verwachting inruilt voor waardering,
verandert de wereld op slag.*

– TONY ROBBINS

Wat ik tot nu toe het leukst vind aan vandaag _____

Iets dat ik heb dat het gemakkelijk maakt om van mijn
leven te houden _____

Iemand die me hoop geeft als het even tegenzit _____

Iets dat me eraan herinnert wat een geschenk het is om
te leven. _____

**IK BEN DANKBAAR VOOR WAAR IK BEN GEWEEST,
BLIJ MET WAAR IK BEN EN ENTHOUSIAST OVER
WAAR IK NAARTOE GA.**



DATUM

*Als je op zoek gaat naar de goede dingen in je leven,
zou je wel eens verbaasd kunnen zijn over hoeveel je
er al hebt.*

– STACIE MARTIN

Iets geweldigs aan vandaag waardoor ik uitkijk naar

morgen _____

Een manier waarop ik nu al het leven leef dat ik wil _____

Een tweede kans die ik heb gekregen _____

Iemand of iets die/dat me weer doet glimlachen als een

kind _____

**IK LEER NIEUWE DINGEN EN GROEI TOE NAAR EEN
POSITIEVE, VERVULLENDE TOEKOMST.**

Meer positiviteit en geluk dankzij een dankbaarheidsroutine van 5 minuten per dag

Geluk begint met dankbaarheid – het gevoel van waardering dat je hebt voor de mensen en ervaringen in je leven die je geholpen hebben, op welke manier dan ook. Uit recent onderzoek blijkt ook dat dankbare mensen langer leven. Het *5 minuten dankbaarheid journal* maakt het makkelijk en prettig om een dagelijkse routine te ontwikkelen waarbij je inzichten krijgt door slechts 5 minuten hiermee bezig te zijn.

Elke dag, op elk moment kun je aan de slag met vragen die je gedachten prikkelen, krachtige quotes en positieve affirmaties. Je wordt geïnspireerd om dingen op te merken, groot of klein, die je misschien anders als vanzelfsprekend had beschouwd.

Begin klein

Journalen is een perfecte eerste stap om van dankbaar-zijn een routine te maken.

Dankbare houding

Ontdek de psychologische en emotionele voordelen van een dankbaarheidsroutine, en hoe het je helpt om gelukkiger en optimistischer te zijn.

5 minuten per dag

De vragen in het journal zijn zo ontwikkeld dat, hoe druk je dag ook is, je toch de vruchten van dankbaarheid kunt plukken.

Sophia Godkin, PhD is gezondheidspsycholoog en geluks-, relatie- en transformatiecoach. Door coaching en adviezen op maat helpt ze mensen om perspectieven, gedrag en gewoontes te ontwikkelen die leiden tot een leven vol groei.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen