

Positief denken

Oefenen met dankbaarheid

Neem de tijd om stil te staan bij 3 dingen waar je dankbaar voor bent, of trots op bent. Het mogen grote of kleinere dingen zijn, uit elk aspect van je leven - werk, persoonlijk of relaties. Bijvoorbeeld: misschien heb je een fijn gesprek gehad, goed voor jezelf gezorgd, was het mooi weer of heb je genoten van iets kleins. Focus in elk geval op positieve ervaringen die je een goed gevoel hebben gegeven.

Schrijf ze op en probeer echt even stil te staan bij het positieve gevoel dat deze 3 dingen je gaven.

**Ik ben dankbaar voor /
trots op / blij met:**

**Dit maakt me [vul een
positief gevoel in]:**

**Ik ben dankbaar voor /
trots op / blij met:**

**Dit maakt me [vul een
positief gevoel in]:**

**Ik ben dankbaar voor /
trots op / blij met:**

**Dit maakt me [vul een
positief gevoel in]:**

De kracht van herhaling. Probeer een **ritueel** te maken van deze oefening, bijv. aan het einde van de dag of week. Hoe vaker je oefent met dankbaarheid, des te beter je je **hersenen traint** om te focussen op de positieve kant van dingen.