

# Dankbaarheid oefenen

**We hebben als mens snel de neiging om ons snel te richten op dingen die minder goed gaan. In deze opdracht ga je oefenen met het bewust worden van de dingen die goed en mooi zijn in het leven.**

Afhankelijk van de fase in je leven, is de kans groot dat je soms even wat minder lekker in je vel zit. Wat dan vaak gebeurt, is dat je focus komt te liggen op onderdelen van je leven die minder goed lopen, wat kan zorgen voor een soort negatieve cirkel waar je moeilijk uit kan komen.

In deze challenge ga je aan de slag met een simpel-klinkende oefening: je gaat je richten op onderdelen die wél goed gaan, mooie dingen die je om je heen ziet, of positiviteit die zich om je heen afspeelt.

## Opdracht: The Gratitude Journal

Als je op Google gaat zoeken naar de term 'Gratitude Journal', krijg je allerlei verschillende boekjes te zien die je kunnen helpen met het bijhouden van positieve aspecten in je leven. Voor deze opdracht kún je zo'n boekje aanschaffen, maar je kunt ook simpelweg deze 3 vragen een week proberen te beantwoorden in je DiscoverMe schriftje. Probeer een week lang iedere ochtend na te denken over onderdelen waar je die dag zin in hebt, en iedere avond in je boekje te schrijven; op deze manier kun je op 2 momenten uitkijken naar, en reflecteren op positieve aspecten van je dag.

### Stappenplan

Stap 1: leg je telefoon even weg, en probeer je volledig te focussen op het opschrijven van je gedachten.

Stap 2: pak je schriftje erbij, en beantwoord de volgende vragen (als je liever tekent dan schrijft, kan dat natuurlijk ook!):

- Ochtend:
  - Waar heb ik vandaag zin in? Waar kijk ik naar uit?
  - Wat ga ik vandaag doen om positief te blijven?
- Avond
  - Waar ben ik vandaag dankbaar voor?
  - Wat heeft me vandaag blij gemaakt en/of energie gegeven?
  - Noem 2 dingen die jij - of anderen - aan jezelf waardeert.

Stap 3: zijn er dingen die je naast deze antwoorden op wilt schrijven, doe dat vooral. Het kan natuurlijk zijn dat er meer aspecten van je dag zijn die je een plek wilt geven. Denk bijvoorbeeld aan trotsheid, gedachten die je hebt gehad of een doel voor de volgende dag.

Stap 4: herhaal deze onderdelen iedere dag, twee keer per dag, één week lang. Aan het einde blik je terug op je week, en bedenk je je hoe dit je heeft geholpen én kan helpen in de toekomst.