

Dankbaarheid

Iedere avond als ik in mijn bed lig probeer ik de dingen voor mezelf op te noemen waar ik dankbaar voor ben. Hierdoor zet ik mijn negatieve gedachten om naar een positieve mindset.

Het wil ook wel helpen om de dingen waar je dankbaar voor bent op te schrijven in een schriftje of boekje. Als je dan een keer in een dip zit kan je hier doorheen bladeren en de positiviteit weer terughalen.

Toon je dankbaarheid ook aan degenen die altijd voor je klaar staan en geef ze een compliment voor de dingen die ze voor je doen of gedaan hebben. Bedank je partner door te zeggen, "dank je wel dat je zo lekker hebt gekookt, of wat fijn dat je de boodschappen al hebt gedaan". Meestal wordt dit maar voor gewoon gehouden. Maar mensen bloeien op bij een bedankje. We weten dat het "goed" is om dankbaar te zijn, maar soms schiet het er gewoon even bij in. Door het voelen en tonen van dankbaarheid kan je in een korte tijd een stuk gelukkiger voelen. Hierdoor verlaagt je stresslevel en je omgeving vaart er ook wel bij. Schrijf eens een dankbaarheidsbrief aan iemand die veel voor je betekent of voor je betekend heeft.

Mensen die regelmatig dankbaar zijn, zijn over het algemeen gelukkige mensen. Ze staan positiever in het leven, zijn tevreden met hun leven en kijken positiever naar hun toekomst. Dit zijn bovendien prettige mensen om mee om te gaan: ze zijn aardiger, empathischer, vergevingsgezind, behulpzaam, niet snel jaloers en niet-materialistisch ingesteld.

Kun je leren om dankbaar te zijn?

Er zijn twee oefeningen om dankbaarheid te leren.

Oefening nr. 1. Tel of benoem je zegeningen, bijvoorbeeld, zoals ikzelf doe, elke avond voor het slapen gaan. Of schrijf in een paar zinnen op waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen dingen zijn die je hebt meegemaakt – iets lekkers gegeten, een meevaller, iemand hield de deur voor je open, je fijne jeugd of je lieve partner.

Oefening nr. 2. Schrijf een dankbaarheidsbrief aan iemand die ooit iets voor je heeft gedaan of betekend, maar die je nooit echt hebt bedankt. Je kan deze brief vervolgens aan diegene voorlezen.

De onderzoeker Philip Watkins van de Eastern Washington-universiteit zegt dat dankbaarheid werkt als een vergrootglas: het vergroot de goede dingen uit. Daarnaast maakt zo'n oefening je er beter van bewust welke dingen en personen belangrijk voor je zijn. Daardoor ga je daar meer aandacht en tijd aan te besteden, met een fijner leven als gevolg. Je moet deze oefeningen dan wel regelmatig doen.

Waar ben jij vandaag dankbaar voor?

Auteur: Angelika (Soul Ange)