



DANKBAARHEID DAGBOEK

# Boost challenge

VERHOOG JE GELUK EN WAARDERING!

# Krijg meer waardering

Om maar meteen met de deur in huis te vallen, het waarderen van de kleine (en grote!) dingen in het leven wordt vaak **enorm onderschat**. Dat is zo jammer, want juist in de huidige wereld is het ontzettend belangrijk om af en toe stil te staan bij wat je allemaal hebt bereikt.

Bedankt voor het downloaden van dit e-book. Dit is een korte inleiding op de schrijfchallenge met dezelfde naam die ik heb gemaakt. Die challenge duurt 28 dagen, waarbij je elke dag een schrijfoopdracht van mij krijgt. In dit e-book deel ik alvast een paar opdrachten met je.

Ik geef je enkele handvatten om je te richten op **schrijven naar meer dankbaarheid**. Hierdoor leer je meer waardering te krijgen voor wat je nu hebt, in plaats van te focussen op wat je mist. Geloof me, die verandering in mindset maakt een wereld van verschil!

Terwijl je dit e-book leest, wil ik je vragen om meteen een **tijd vrij te maken** om de opdrachten uit te voeren die het dankbaar schrijven in gang zetten. Ik kan nog zoveel woorden en zinnen opschrijven en talloze voorbeeldvragen geven, maar als je niet daadwerkelijk de pen oppakt en aan de slag gaat, zul je die dankbaarheid niet diep vanbinnen ervaren.

## You'll Have to Do The Job!!!

Dus pak er meteen een lekkere kop koffie of thee bij (of een wijntje, het is jouw feestje) en **doe de opdrachten op jouw manier**. Raak niet in paniek als je geen mooi notitieboek hebt, dat is helemaal niet nodig. Je kunt in dit e-book schrijven, maar dan moet je het even printen - tenzij je het net als ik op een tablet kunt bewerken. Kies wat je wilt en begin met het doorlezen (en toepassen) van de informatie in dit e-book.

*Ik wens je veel schrijfplezier!*



# DIT BEN IK

A woman with reddish-brown hair, wearing black-rimmed glasses and a long necklace with a large pendant, is sitting at a wooden desk. She is holding a pen and writing in a white notebook. The background is dark and out of focus.

Voordat ik je verder ga begeleiden in dit e-book wil ik mezelf **graag aan jou voorstellen**. Het is tenslotte best fijn om te weten met wie je te maken hebt en wie dit e-book geschreven heeft.

Ik heb een visie van een wereld waarin iedereen zichzelf kan en mag zijn. Een wereld waarin we **vriendelijker voor elkaar zijn**. Hoewel dit tegenwoordig onhaalbaar lijkt, ben ik ervan overtuigd dat het mogelijk is. Ik geloof dat als iedereen een beetje meer dankbaarheid toont voor hun leven, de wereld er heel anders uit zal zien.

Het verbeteren van de wereld **begint bij onszelf!** Verander je perspectief op de wereld, en inspireer anderen om hetzelfde te doen.

Als dankbaarheidscoach richt ik me op **dankbaarheid als een positieve mindset**. Dankbaarheid is een van de krachtigste positieve emoties die je kunt voelen, en het overstappen van een (zeer) negatieve emotie naar deze emotie is niet moeilijk als je de techniek eenmaal beheerst.

Na bijna twee decennia van (professionele) schrijfervaring kan ik je vertellen dat schrijven niet alleen een krachtige manier is om **antwoorden te vinden op vragen** die we onszelf stellen, maar dat we dan ook antwoorden krijgen op de vragen die we onszelf niet durven te stellen. Hoe? Door ons onderbewustzijn de leiding te geven en ons bewustzijn even opzij te zetten.

Door deze manier van schrijven kun je een krachtige transformatie ondergaan als het gaat om je mindset. Het gaat dan niet langer om gedwongen verandering en worsteling, maar de verandering vindt op **natuurlijke wijze** plaats – op een manier die rustig en comfortabel voor jou aanvoelt.

Dankbaarheid is iets dat je moet voelen en hoewel er niets mis is met denken aan alles waar je dankbaar voor bent, ben ik van mening dat het **nog krachtiger** wordt, wanneer je het de wereld inbrengt door het op te schrijven.

Verder ben ik een **geboren Tukker** (Twentenaar) die in 1999 naar Arnhem verhuisde om te gaan samenwonen met Christiaan. In 2002 zijn we getrouwd en we hebben twee kinderen, Elize en Sammy. In 2020 verruilden we het drukke Arnhem voor het rustige en **serene Huissen**.

In 2006 begon ik met bloggen voor mezelf en in 2010 begon ik met schrijven voor diverse online magazines. Op 22-8-22 besloot ik **het roer om te gooien** en dat achter me te laten om iets voor mezelf te gaan doen. Het werd tijd om mijn eigen **dromen te verwezenlijken**.

Daarnaast **schreef ik 17 boeken**, maar jij zult ze niet allemaal online kunnen vinden. Het gros ervan is namelijk bedoeld voor persoonlijk gebruik. Uiteraard heeft dit wel goed meegeholpen als het gaat om schrijfervaring.

Waarmee ik maar wil zeggen dat je dus **niet professioneel hoeft te schrijven** om er plezier aan te beleven en al helemaal niet om het onderdeel te laten zijn van je persoonlijke groei.

# Mijn reis naar dit punt

Ik dacht altijd dat ik een dankbaar persoon was. Als de situatie erom vroeg, **zei ik zonder twijfel "dank je"**.

Ik dacht dankbaar te zijn wanneer iemand iets voor me deed, als ik iets cadeau kreeg, als iemand de deur voor me openhield, of als ik een **complimentje** kreeg.

Maar als ik heel eerlijk ben, is dat het enige wat ik deed – het zeggen van die woorden.

Het complimentje, het cadeau en de liefde kwamen niet binnen. Ik wimpelde het complimentje weg en zei dat het niet belangrijk was, en ik **was vaak ook niet echt blij** met het cadeau.

Als iemand iets voor me deed, voelde ik me vaak beschaamd dat ik het niet zelf kon. Ik **voelde de liefde die anderen voor me hadden niet écht**, niet altijd in ieder geval.

In de jaren voordat ik me bewust werd van het belang van dankbaarheid, voelde ik zelfs **een soort onvrede wanneer ik bedankte**. Ik was helemaal geen dankbaar persoon. Ik had nooit geleerd hoe je dankbaar kunt zijn.

Totdat ik **The Magic van Rhonda Byrne** ontdekte. Ik las het niet alleen, maar ik ging ook de opdrachten maken die in het boek stonden. Sommige opdrachten waren zo goed dat ik ze bleef toepassen na de challenge. Het maakte me niet alleen dankbaarder, maar ook gelukkiger.

Door het beoefenen van dankbaarheid merkte ik dat **mijn hele perspectief veranderde**. Ik was me meer bewust van de kleine dingen in het leven waar ik dankbaar voor kon zijn.

Het was niet meer alleen het uitspreken van de woorden "dank je," maar het was een gevoel van oprechte waardering voor de mensen en dingen om me heen.

Ik begon te merken hoeveel positieve invloed dankbaarheid had op mijn leven. Ik voelde me **meer verbonden met de mensen om me heen** en mijn relaties werden sterker. Ik was ook meer in staat om positieve emoties te ervaren en negatieve emoties los te laten.

Nu ben ik dankbaar voor de kleinste dingen in het leven. Ik ben dankbaar voor de zon die schijnt, voor het eten op mijn bord, voor de glimlach van een vreemde op straat. Door dankbaarheid te beoefenen, ben ik een gelukkiger en **meer vervuld persoon** geworden.



A person is sitting on a large, grey rock in a mountainous landscape. They are holding a brown leather-bound notebook open with their left hand and writing with a quill pen in their right hand. The notebook has some handwritten text in cursive. The person is wearing dark boots and blue jeans. The background shows a range of mountains under a bright, hazy sky, with some evergreen trees visible on the right. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die met meer dankbaarheid in het leven staan, gelukkiger zijn en minder kans hebben op psychische klachten. Uit een studie van de Universiteit Twente blijkt dat het zeker de moeite waard is om je geest te trainen in dankbaarheid om meer welbevinden te ervaren en weerbaarheid te verhogen.

# Voordelen van Dankbaarheid

*Als dankbaarheid een manier van leven wordt, word je elke dag  
opgetogen wakker omdat je nog leeft.'*

*~ Rhonda Byrne*

Dankbaarheid is een positieve emotie die je kunt ervaren wanneer je **waardering hebt voor wat je hebt** of voor wat iemand anders voor je doet. Het kan een groot verschil maken voor je gezondheid, zowel geestelijk als lichamelijk.

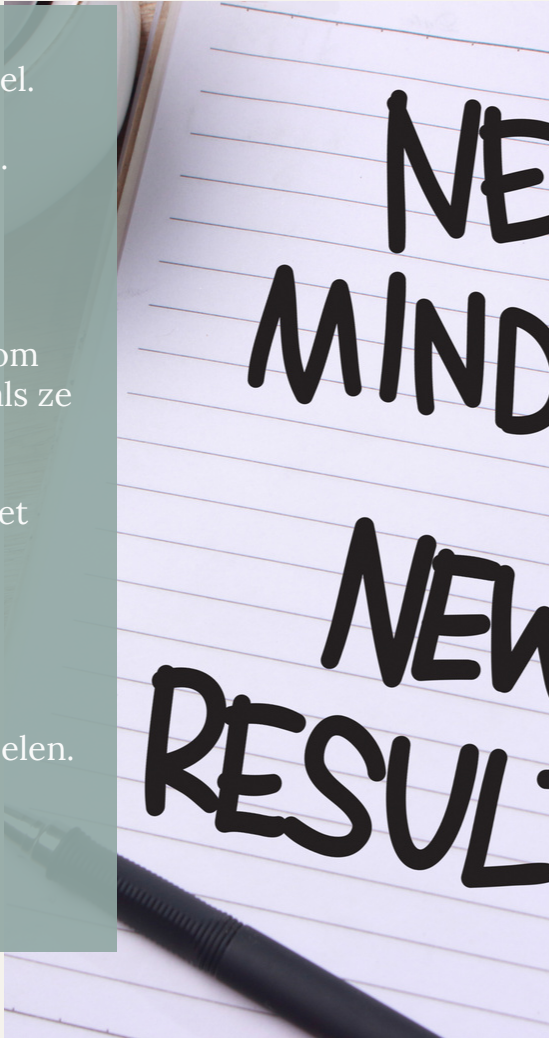
Hier zijn enkele voordelen die dankbaarheid kan bieden:

- Verbeterde mentale veerkracht
- Verminderde stress en angst
- Verhoogde slaapkwaliteit
- Versterkt immuunsysteem
- Stimuleert positieve emoties en relaties met anderen

Dankbaarheid kan ook helpen bij het ontwikkelen van een **positievere kijk op het leven en het vergroten van zelfvertrouwen**.

Door regelmatig stil te staan bij de dingen waar je dankbaar voor bent, kun je je meer **bewust worden** van de goede dingen in je leven en deze meer waarderen.

- Als je dankbaar bent, zit je lekkerder in je vel.
- Als je dankbaar bent, laat je makkelijker los.
- Als je dankbaar bent, kun je moeilijkheden beter het hoofd bieden.
- Als je dankbaar bent, zul je begrijpen waarom bepaalde dingen in je leven zijn gegaan zoals ze gingen.
- Als je dankbaar bent, kijk je anders tegen het leven aan.
- Als je dankbaar bent, begrijp je waarom er dingen in je leven zijn die je mist.
- Als je dankbaar bent, zul je je gelukkiger voelen.
- Als je dankbaar bent, zullen je relaties verbeteren



NEW  
MIND  
NEW  
RESULTS

# OM TE BEGINNEN...

Wat heeft jou doen beslissen dit e-book te downloaden? Wat hoop je erin te vinden? Wat hoop jij dat ik je misschien kan leren dat je nog niet weet? Lees het als je klaar bent terug en stel me de vraag alsnog als ik je er in dit e-book niet mee heb kunnen helpen. Schrijf op wat je hoopt te bereiken dit niet alleen te lezen, maar ook toe te passen.

Wat **jouw motivatie** ook is, het is belangrijk om vooraf te bedenken wat je precies wilt bereiken met het toepassen. Wat is jouw ‘waarom’?

Het kennen van je 'waarom' is cruciaal als je aan iets begint omdat het de drijvende kracht is achter je acties en beslissingen. Het is je motivatie en je doel. Het helpt je om gefocust te blijven, vooral tijdens uitdagende tijden.

Wanneer je je 'waarom' kent, kun je beter prioriteiten stellen en beslissingen nemen die in lijn zijn met je doelen. Het geeft je ook een gevoel van voldoening en voldoening als je je doelen bereikt. Het is dus niet alleen belangrijk om te weten wat je wilt doen, maar ook waarom je het wilt doen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.







# *Opdracht 1*

SCHRIJF VANDAAG DRIE DINGEN  
OP WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

# Opdracht 1

Vandaag begin je met een heel **simpele opdracht**, maar je kunt het natuurlijk zo moeilijk en lang maken als jij zelf wilt. Onderschat echter niet de kracht van deze opdracht!

**Schrijf vandaag drie dingen op waar je dankbaar voor bent.**

Ik wil je graag als tip meegeven dit uitgebreid te doen. Dus niet:

1. De kat
2. Mijn warme bed
3. Mijn partner

Maar dat je het echt uitbreidt naar:

1. Ik ben zo blij en dankbaar voor mijn lieve kat, want hij is zo heerlijk fluffy en harig en hij weet altijd precies wanneer ik zijn knuffels nodig heb.
2. Ik ben oprecht gezegend dat ik elke avond weer in een lekker warm bed kan stappen en een goede nachtrust voor mezelf kan creëren, zodat ik de volgende dag weer lekker uitgerust op kan staan.
3. Ik dank je uit de grond van mijn hart voor mijn geweldige partner, want hij is zo behulpvaardig en ik kan altijd mijn gevoelens bij hem uiten. Ik waardeer dat hij van me houdt om wie ik ben.

Dit zijn maar een paar voorbeeld. Je kunt het invullen zoals je wilt. Het onderwerp van dankbaarheid/waardering mag je natuurlijk helemaal zelf bepalen.

- Het kan iets groots zijn, zoals een geliefde in je leven,
- of iets kleins, zoals het kopje koffie dat je vanochtend hebt gedronken.
- Het kan iets zijn dat je gisteren (of vandaag al) is overkomen,
- of iets dat je je herinnert uit het verleden.
- Het kan iets tastbaars zijn, zoals een voorwerp dat je bezit,
- of iets ontastbaars, zoals een herinnering of een gevoel.

Het doel van deze oefening is om je te helpen je bewust te worden van de positieve dingen in je leven, hoe groot of klein ze ook zijn. Door je te concentreren op dankbaarheid, kun je je perspectief verschuiven en je meer bewust worden van het goede om je heen.

Neem de tijd om echt na te denken over waar je dankbaar voor bent en probeer op te merken hoe die dankbaarheid vanbinnen voelt. Je zult misschien verrast zijn hoe goed het voelt om even stil te staan bij de positieve aspecten van je leven.

Overigens is dit ook de opdracht zoals je hem krijgt in mijn 28-daagse challenge. Dagelijks ontvang je echter ook een quote, een feit over dankbaarheid en een tip om nog meer dankbaarheid over de dag te ervaren.

# Waar je dankbaar voor kunt zijn

- 01 GEZONDHEID EN LICHAAM
- 02 LIEFDE
- 03 HET LEVEN
- 04 WERK EN SUCCES
- 05 RELATIES
- 06 GELD
- 07 PASSIES
- 08 GELUK
- 09 DE NATUUR
- 10 MATERIËLE ZAKEN EN DIENSTEN



# SCHRIJFOPDRACHT 1

Dit zijn drie dingen op waar ik op dit moment dankbaar voor bent.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.







# Opdracht 2

SCHRIJF OVER EEN MOMENT WAAROP  
IEMAND JE VRIENDELIJKHEID BETOONDE  
EN HOE DIT JE LEVEN BEÏNVLOEDDE.

# Opdracht 2

Schrijf over een moment waarop iemand je **vriendelijkheid betoonde** en hoe dit je leven beïnvloedde.

Misschien was het die keer dat je in de supermarkt was en je portemonnee thuis had gelaten. De persoon achter je in de rij bood aan om voor je **boodschappen te betalen**. Deze daad van willekeurige vriendelijkheid herinnerde je eraan dat er nog steeds goedheid in de wereld is en inspireerde je om zelf vriendelijker te zijn in je dagelijkse leven.

Of misschien was het die keer dat je een moeilijke dag had op het werk en een collega nam de tijd om **naar je te luisteren** en je te troosten. Hun empathie en begrip hielpen je om je niet zo alleen te voelen in je worstelingen. Deze ervaring heeft je geleerd hoe krachtig een beetje vriendelijkheid kan zijn en heeft je aangemoedigd om meer empathisch te zijn tegenover anderen.

Of misschien was het die keer dat je verdwaald was in een nieuwe stad en een vreemde nam de tijd om je **de weg te wijzen**. Hun vriendelijkheid maakte een overweldigende situatie een stuk minder beangstigend.

Je kunt het zo gek niet bedenken – of nee, ik bedoel... jij weet als geen ander wat dit voor jou is. Ga terug naar dat moment en schrijf alles op wat je op wilt schrijven.

*Toevalligerwijs had ik hier mee te maken op de dag voor ik deze email schreef.*

*Ik stond bij de Kruidvat en mijn bankrekening bleek te weinig saldo te hebben. Alleen was ik de eerste keer tijdens het pinnen niet aan het opletten, dus ik dacht dat de pas gewoon niet gepakt had (betaling via iPhone). Ik probeerde het nogmaals en mijn jongste zei dat er te weinig saldo op stond. Ik begreep het niet, maar zag het inderdaad in beeld staan.*

*Anyway, naast me bood een vrouw aan om voor mij te betalen. Ik wist niet wat me overkwam. Ik zie het wel eens voorbij komen op Instagram (dat vreemden voor anderen betalen), maar had nooit verwacht het zelf mee te maken.*

*Natuurlijk heb ik het niet aangenomen, want het was 55 euro en ik wist dat het geld niet echt op was. Menzis zou een groot bedrag afschrijven en daar had ik geen rekening mee gehouden. Daarbij stond de verkeerde betaalpas voor, ik moest helemaal niet met die pas betalen. Het was eigenlijk een vreemd toeval en ik geloof oprecht dat dit gewoon moest gebeuren.*

**Het gaf me kippenvel, zoveel liefde!**



# SCHRIJFOPDRACHT 2

Dit was een moment waarop iemand mij vriendelijkheid betoonde en dit is hoe het mijn leven beïnvloedde.

[illegible]







# Opdracht 3

SCHRIJF OVER EEN PERSOON DIE EEN POSITIEVE  
INVLOED OP JOUW LEVEN HEEFT GEHAD EN  
WAAROM JE DANKBAAR BENT VOOR DIE INVLOED



# Opdracht 3

Schrijf over een persoon die een positieve invloed op jouw leven heeft gehad en **waarom je dankbaar bent** voor die invloed.

Misschien was het je **grootmoeder**, wiens onvoorwaardelijke liefde en steun je altijd hebt gevoeld, zelfs in de moeilijkste tijden. Haar wijsheid en vriendelijkheid hebben je gevormd tot de persoon die je vandaag bent, en je bent haar eeuwig dankbaar voor haar invloed.

Of misschien was het een **leraar** op de middelbare school die je passie voor literatuur heeft aangewakkerd. Ze moedigde je aan om buiten je comfortzone te treden en je eigen stem te vinden in je schrijven. Je bent dankbaar voor haar invloed omdat ze je heeft geholpen om je liefde voor woorden te ontdekken en je heeft geïnspireerd om je eigen verhalen te vertellen.

Het kan ook een **vriend** zijn geweest die je hebt ontmoet tijdens een moeilijke periode in je leven. Ze waren er altijd voor je, luisterden naar je zorgen en hielpen je om het licht aan het einde van de tunnel te zien.

Er zijn **talloze voorbeelden** te bedenken, maar ieder mens is anders en ook ieder mens heeft 'andere levens' geleefd. Voel wat het voor jou is en schrijf erover.



# SCHRIJFOPDRACHT 3

Een persoon die een positieve invloed op mijn leven heeft gehad is...  
Dit is de reden waarom ik dankbaar ben voor die invloed.

This image shows a single page of white paper with horizontal green lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.







# *Opdracht 4*

LAAT IEMAND WETEN WAAROM JE  
HEM/HAAR/HEN DANKBAAR BENT EN  
SCHRIJF ER DAARNA OVER

# Opdracht 4

**Contact iemand** die je waardeert en laat deze persoon weten waarom je hem/haar/hen dankbaar bent. Schrijf daarna over hoe het gesprek je een gevoel van voldoening gaf en je herinnerde aan de invloedrijke rol die deze persoon in je leven heeft gespeeld.

Misschien stuur je een **bericht naar je beste vriend(in)**, bedank je deze persoon voor onvoorwaardelijke steun en vertel je hem/haar/hen hoeveel haar vriendschap voor je betekent. Schrijf er daarna over hoe het uiten van je dankbaarheid je vriendschap nog sterker heeft gemaakt en je heeft herinnerd aan het belang van het uiten van je gevoelens.

Of misschien bel je **je moeder** en bedank je haar voor haar eindeloze liefde en geduld. Schrijf er daarna over hoe het gesprek je dichter bij elkaar bracht en je een dieper gevoel van waardering gaf voor

**Wees specifiek:** In plaats van een algemeen 'dank je wel', probeer specifiek te zijn over wat je waardeert. Dit laat zien dat je echt hebt nagedacht over wat ze voor je hebben gedaan.

**Wees oprecht:** Mensen kunnen voelen wanneer je oprecht bent. Zorg ervoor dat je woorden vanuit het hart komen.

**Gebruik hun taal:** Als je weet dat de persoon die je bedankt een bepaalde manier van communiceren heeft, probeer dan die taal te gebruiken. Dit kan hen helpen om je dankbaarheid beter te voelen.

**Toon je dankbaarheid door acties:** Woorden zijn krachtig, maar acties kunnen nog krachtiger zijn. Overweeg om je dankbaarheid te tonen door een vriendelijke daad.

**Maak er een gewoonte van:** Probeer regelmatig je dankbaarheid te uiten. Dit kan je helpen om een positievere mindset te ontwikkelen en je relaties te versterken.

!!! Vind je dit eng?

Of kan het misschien niet meer, omdat deze persoon overleden is of dat jullie geen contact meer hebben? Besef dan dat je dit niet letterlijk hoeft te doen. Wat ook kan is dat je een brief schrijft naar deze persoon en daarin je dankbaarheid betuigt.

**Alles is energie en de energie die jij uitzendt met je brief en met je gevoelens dragen verder dan jij je voor kunt stellen.**

# SCHRIJFOPDRACHT 4

Laat iemand weten waarom je hem/haar/hen dankbaar bent en schrijf er daarna over.

This image shows a single page of white paper with horizontal green lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.







# *Opdracht 5*

VOOR WELK TALENT OF  
VAARDIGHEID BEN JE DANKBAAR?  
SCHRIJF OVER HOE DIT JE LEVEN  
POSITIEF HEEFT BEÏNVLOED

# Opdracht 5

Neem de tijd om na te denken over een **talent of vaardigheid** waar je dankbaar voor bent en schrijf over hoe dit je leven positief heeft beïnvloed. Dit mogen er overigens ook meer zijn, er is schrijfruimte genoeg. Wat jij fijn vindt.

Je kunt op de volgende manier beginnen met schrijven:

Een talent waar ik bijzonder dankbaar voor ben, is mijn vermogen om goed te **luisteren**. In een wereld waar iedereen zo druk is met praten en gehoord worden, heb ik ontdekt dat luisteren een zeldzaam en waardevol talent is.

Dat kun je dan aanvullen met bijvoorbeeld:

Dit talent heeft mijn leven op vele manieren positief beïnvloed.

Ten eerste heeft het me **geholpen** om diepere en meer betekenisvolle relaties op te bouwen. Mensen voelen zich gewaardeerd en begrepen als ze echt worden gehoord, en dit heeft me in staat gesteld om sterke banden te smeden met de mensen om me heen.

Ten tweede heeft mijn vermogen om te luisteren me waardevolle inzichten en **kennis gegeven**. Door echt te luisteren naar wat anderen te zeggen hebben, heb ik vanuit verschillende perspectieven kunnen leren en mijn begrip van de wereld om me heen kunnen verbreden.

Als laatste kun je je dankbaarheid uitschrijven:

Ik ben enorm dankbaar voor dit talent en de positieve impact die het op mijn leven heeft gehad. Het heeft me niet alleen geholpen om **betere relaties** te hebben, maar het heeft me ook geholpen om een meer empathisch en begripvol persoon te worden.

**Uiteraard mag jij het ook op geheel eigen wijze doen!**



# SCHRIJFOPDRACHT 5

Dit is het talent/ de vaardigheid waar ik heel erg dankbaar voor ben.  
Dit is hoe het mijn leven positief heeft beïnvloed.

[illegible]







# Opdracht 6

NEEM EVEN DE TIJD OM DE TECHNOLOGIE  
DIE JE DAGELIJKS GEBRUIKT TE WAARDEREN  
EN SCHRIJF OVER HOE DEZE JOUW LEVEN  
POSITIEF HEEFT BEÏNVLOED.

# Opdracht 6

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik heb een haat-, liefde verhouding met technologie. Het is niet zo dat ik het verschrikkelijk vind, integendeel, maar ik heb er een hekel aan hoe het **je 'gevangen' kan houden** als je niet oppast.

Ik ben een jaren '80 kind. Nou ja, geboren op de valreep van de jaren '70 van de vorige eeuw, maar ik zie mezelf meer als een **eighties kid**. Alles wat ik heb meegemaakt als kind speelde zich voornamelijk in die tijd af.

Ik was ook een jaren '90 tiener en dat was een beetje de tijd dat er meer en **meer technologie opkwam**. Mijn eerste mobiele telefoon kocht ik in 1998 en als ik dacht dat de walkman en de discman al uitvindingen waren, dan had ik nooit kunnen vermoeden waar we nog naar toe zouden gaan. Zei deze oma 😊.

Maar goed, sinds eind jaren '90 van de vorige eeuw is er enorm veel veranderd. Het begon met Hyves (Google maar) en daarna Facebook. De rest erna is geschiedenis. We zijn **meer dan ooit in verbinding met elkaar** – online. Maar verliezen ook uit het oog wat onder onze neuzen gebeurt.

Juist omdat ik beide kanten ken, heb ik die haat-, liefdeverhouding.

Hoe denk jij hierover? Heb je er wel eens over nagedacht?

Het is vaak gemakkelijk om de technologie om ons heen als vanzelfsprekend te beschouwen, maar het is belangrijk om af en toe een moment te nemen om erbij **stil te staan** hoeveel het ons leven verrijkt.

Of het nu gaat om de communicatiemiddelen die ons in staat stellen om in contact te blijven met vrienden en familie over de hele wereld, de informatie die binnen handbereik is dankzij het internet, of zelfs de simpele alledaagse apparaten die onze taken vergemakkelijken – **technologie** heeft absoluut een positieve invloed op ons leven.

Door **deze te waarderen**, kunnen we dankbaarheid voelen voor de mogelijkheden en gemakken die het ons biedt.

**Neem even de tijd om de technologie die je dagelijks gebruikt te waarderen en schrijf over hoe deze jouw leven positief heeft beïnvloed.**



# SCHRIJFOPDRACHT 6

Deze technologie (die ik al dan niet dagelijks gebruik) kan ik enorm waarderen. Het heeft mijn leven op de volgende wijze positief heeft beïnvloed.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





A person with long, reddish-brown hair is seen from the back, sitting on a large, dark rock. They are holding a pen and writing in a small, open notebook. The background is a breathtaking mountain landscape at sunset. The sun is low on the left, casting a warm, golden glow over the scene. In the distance, jagged mountain peaks are visible, some with patches of snow. The foreground shows some green grass and a small red flower on the left. The overall mood is peaceful and contemplative.

# *Opdracht 7*

NEEM EVEN DE TIJD OM JE ZINTUIGEN  
TE WAARDEREN EN SCHRIJF OVER DE  
DINGEN WAARVOOR JE DANKBAAR BENT.

# Opdracht 7

Neem de tijd om je bewust te worden van al je zintuigen en de rijkdom die zij brengen in je leven.

Begin met het zintuig van het **zien**. Kijk om je heen en wees dankbaar voor de prachtige kleuren van de natuur, de warmte van een glimlach en de kunstwerken die je hart raken.

Vervolgens het zintuig van het **ruiken**. Adem diep in en waardeer de geur van verse bloemen, de aroma's van versgebakken brood en de geur van een zomerse regenbui. Er is zoveel om dankbaar voor te zijn in de wereld van geuren.

Dan het zintuig van het **proeven**. Geniet van elke hap die je neemt en wees dankbaar voor de smaken die je zintuigen strelen. Van een hartige maaltijd tot een zoete lekkernij, er is altijd iets om van te genieten en dankbaar voor te zijn.

Het zintuig van het **aanraken** is ook zo belangrijk. Voel de warmte van een omhelzing, de zachtheid van een dierenknuffel en de verkoeling van een briesje op een warme dag. Er is zoveel liefde en troost te vinden in aanrakingen.

Last but not least, het zintuig van het **horen**. Luister naar de melodieën van de natuur, de stemmen van je dierbaren en de rustgevende geluiden van de nacht. Elke klank brengt iets unieks en waardevols in je leven.

We kijken veel te vaak langs onze zintuigen heen, terwijl ze zo ontzettend waardevol voor ons zijn. Moet je je voorstellen als je een van hen zou verliezen, of erger nog, meer dan één.

Schrijf op wat deze oefening met je heeft gedaan.

\*Wat zag je om je heen? Welke kleuren vielen je op? Waren er patronen of vormen die aandacht trokken?

\*Wat rook je? Was het een sterke geur of een subtiele? Was het een geur die je herkent?

\*Wat proefde je? Heb je net gegeten of gedronken? Kun je de smaak nog steeds proeven?

\*Wat voel je tegen je huid? Was het warm of koud? Voelde je de textuur van je kleding of de lucht die langs je huid stroomde?

\*

Wat ruik je op dit moment? Is het een sterke geur of een subtiele? Is het een geur die je herkent?

\*Wat waren de geluiden die je hoorde? Zijn ze luid of zacht? Zijn ze aangenaam of storend?

Wat heeft deze opdracht bij jou veroorzaakt in je lichaam, in je geest? Voelde je ergens weerstand? Schrijf op wat je wilt, hoe je het wilt en zo lang als je wilt. Geen regels, alleen plezier.

## This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a series of evenly spaced, horizontal green lines running across the entire width of the page. The background is a solid off-white or light cream color. There are no margins, text, or other markings present.





# Dank je wel

Dank je wel Dank je wel

Voor het downloaden, het lezen en het toepassen van dit e-book. Niet alleen voor mij, maar vooral **voor jezelf**. Ik geloof namelijk oprecht dat jij je toekomstige zelf hiermee een groot plezier hebt gedaan.

Natuurlijk is dit maar een heel **klein deel** van wat er allemaal mogelijk is. Iedere vrouw heeft haar eigen uitdagingen, of het nu gaat om het vinden van balans in werk en privé, het omgaan met stress of het vinden van tijd voor zichzelf. Ik wil je hieronder dan ook graag nog een laatste opdracht geven.

## Wees eens eerlijk:

- 🗨️ Ervaar je stress en negatieve gedachten?
- 💡 Dankbaarheid kan je helpen een positievere levenshouding aan te nemen en minder stress te ervaren.
- 🗨️ Verlang je naar innerlijke rust en wil je negatieve gedachten verminderen?
- 💡 Meer dankbaarheid in je leven kan dit voor je betekenen.
- 🗨️ Vind je het moeilijk om positief te blijven?
- 💡 Een dankbare houding zorgt voor meer rust en zelfvertrouwen.
- 🗨️ Voel je je vaak onrustig en onzeker?
- 💡 Door dankbaarder te zijn, ervaar je meer rust en zelfvertrouwen.
- 🗨️ Voel je je vaak ongelukkig en overweldigd?
- 💡 Dankbaarheid helpt je om uit een negatieve spiraal te komen en meer geluk te vinden.
- 🗨️ Mis je tijd voor jezelf en voelt het leven (soms) als een strijd?
- 💡 Het is tijd voor verandering en tevredenheid in je leven.

Dit werkboek bevat een kwart van de opdrachten die ik maakte voor de Dankbaarheid Dagboek Boost Challenge.

In slechts 28 dagen leer je stap voor stap hoe je dankbaarheid kunt ervaren, zelfs tijdens moeilijke momenten. Dit legt een prachtige basis om dankbaarheid als mindset te omarmen en anders in het leven te staan! 😊☀️

Neem vooral contact met me op wanneer je vragen hebt, ik help je graag verder.

Liefs Angela



## Klaar voor de VOLGENDE STAP?



De Dankbaarheid Dagboek Boost Challenge is ontworpen om dagelijks de kracht van dankbaarheid te ervaren. Het richt zich op mensen die worstelen met negatieve gedachten en emoties, een gebrek aan waardering voor het heden, stress en angst over dagelijkse problemen, gevoelens van ontevredenheid en ondankbaarheid, en moeite hebben om positief te blijven in moeilijke tijden.

Deze challenge is bedoeld voor iedereen die op zoek is naar een dagelijkse oefening om meer dankbaarheid te ervaren, haar positieve mindset te versterken in 28 dagen, meer geluk en tevredenheid in het leven te vinden, dankbaarheid praktisch toe te passen in het dagelijks leven en persoonlijke groei te ervaren door deze challenge

De Dankbaarheid Dagboek Boost Challenge is bedoeld om je te helpen groeien en meer waardering te ervaren in je leven. Sta open voor nieuwe ervaringen en inzichten. Je zou verrast kunnen zijn door de positieve effecten.

Yes, I'm in! 

