

Dankbaarheid

Er is niets zo goed voor je als het voelen van dankbare gevoelens. De kans dat je dat gevoel nu gemakkelijk op kunt roepen is klein, omdat je voornamelijk denkt aan alles wat juist niet goed gaat. Daarom heb ik een opdracht voor je die je zal helpen om je weer positiever te voelen.

Kies (of koop) een mooi schriftje/notitieboekje en schrijf daar in alles op waar je dankbaar voor bent. Het kunnen kleine dingen zijn, grote dingen. Dingen die je bijna 'normaal' bent gaan vinden. Iets over jezelf, iets waar je trots op bent....schrijf alles wat in je opkomt op.

Elke avond voor het slapengaan lees je alles door en probeer het gevoel dat er bij los komt even echt te voelen. Dat verwarmende gevoel wanneer je denkt aan iets waar je heel blij mee bent in je leven.

Ga lekker slapen terwijl je dat specifieke gevoel vasthoudt en hou alle negatieve gevoelens en angsten zoveel mogelijk op afstand.

Leg het boekje op je nachtkastje en probeer dit zo vaak mogelijk te doen, maar vooral als je je heel rot voelt. Hiermee maak je plaats voor positieve gedachten en daarmee hebben de negatieve gedachten minder ruimte.

Succes!