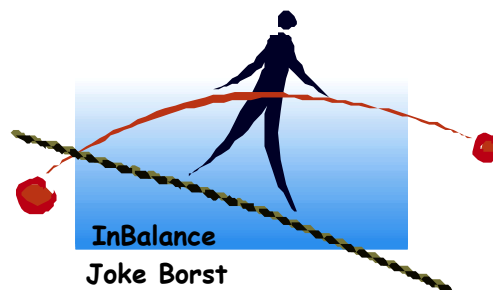


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
06 53363705  
[jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Kerstthemabrief 2015

# Dankbaarheid

In dit nummer:

- De deugd dankbaarheid
- Wat kan de kracht van dankbaarheid voor jou doen?
- Symbolen dankbaarheid
- Wist je dat?
- Eckart Tolle over dankbaarheid
- Tips
- Kerstwens

Dankbaarheid is niet  
alleen de grootste  
der deugden,  
maar ook de ouder  
van alle andere  
deugden.



Als iemand je bedankt,  
voel je jezelf gezien  
en gewaardeerd.'

## De deugd dankbaarheid

In de gezellige decembermaand zijn er veel momenten om de deugd *dankbaarheid* in het licht te zetten.

'Dankjewel' kan je zeggen als een huisgenoot of familielid iets voor je doet, je uitnodigt voor de Kerst, de boodschappen doet, de tafel dekt. Maar ook wanneer je tevreden en gelukkig bent met je werk, een fijne woonomgeving of gewoon geniet van een kop koffie.

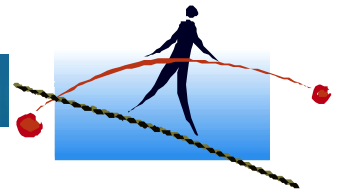
We weten dat het 'goed' is om dankbaar te zijn, maar in de waan van de dag schiet het er vaak bij in. Toch is het voelen en tonen van dankbaarheid een van de eenvoudigste manieren om je in korte tijd een stuk gelukkiger te voelen, om stress te verlagen en om je sociale contacten te laten bloeien.

Dankbaarheid is de eigenschap waarvan gezegd wordt dat het de meest invloedrijke deugd is, doordat ze zulke grote en duidelijk positieve effecten heeft op gezondheid, geluksgevoel en relaties.

Voor een deel zit dankbaarheid in onze persoonlijkheid: de een is van nature meer geneigd om zijn zegeningen te tellen dan de ander. Mensen die hoog scoren op een dankbaarheidstest zijn over het algemeen gelukkige mensen. Zij hebben vaker positieve emoties, zijn tevredener met hun leven en hebben positieve verwachtingen van de toekomst. Tegelijkertijd hebben ze minder gevoelens van angst en depressie. Ze zijn bovendien prettiger mensen om mee om te gaan: aardiger, empathischer, meer vergevingsgezind en behulpzaam, niet snel jaloers en minder materialistisch ingesteld.

Nu is er altijd een 'kip-ei' vraag bij dit soort samenhang: maakt dankbaarheid wel echt gelukkiger, of hebben gelukkige mensen gewoon meer reden tot dankbaarheid? Toch lijkt het erop dat dankbaarheid eerder een oorzaak van geluk is dan een gevolg.

Dankbaarheid op 1  



## Wat kan de kracht van dankbaarheid voor jou doen?

Dankbaarheid kan:

- helpen doelen te bereiken. Als je jezelf een bepaald doel hebt gesteld en het gevoel dat het nog wel even gaat duren voor je het bereikt, kijk dan terug en wees dankbaar voor de vooruitgang die je al hebt gemaakt.

- zorgen en angsten verlichten. Wanneer je merkt dat je veel zorgen aan je hoofd hebt probeer dan juist de grotere en belangrijkere dingen in je leven te waarderen.

- obstakels transformeren in kansen. Obstakels kunnen meer bewustzijn creëren en kracht geven. Wanneer je voor een uitdaging staat, accepteer en waardeer deze en vertrouw erop dat er een les voor je in verborgen ligt die van grotere waarde is. Door dit te doen, leer je open te staan en gebruik te maken van alles wat in het moment verschijnt, zelfs als het anders is dan wat je had verwacht.

- meer overvloed brengen. Focus op en waardeer de goede dingen in het leven, zoals gezondheid, relaties, passies en talenten. Door deze wijsheid van dankbaarheid te uiten, zeg je 'ja' tegen het leven en alles wat het te bieden heeft. Volgens de 'wet van de aantrekkingskracht' trek je iets juist meer aan wanneer je er je aandacht en gedachten op richt.



### Blauw klokje (Mertensia)

staat symbool voor  
bescheidenheid,  
dankbaarheid, trouw en  
geluk.



## Symbolen van dankbaarheid



### Dankbaarheid

Neem in dankbaarheid aan wat je  
gegeven wordt

Wees dankbaar en herken  
je plaats in het  
geven en nemen



Een Boedha is een  
symbool voor verbinding  
en dankbaarheid naar  
jezelf en de ander.

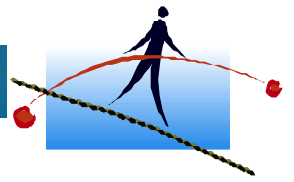
Dankbaarheid werkt als  
een vergrootglas:  
het vergroot  
de goede dingen uit



## Wist je dat?

- Een dankbaarheidsbrief voorlezen aan een dierbare je geluksniveau verhoogt met gemiddeld 10 %; het schrijven van drie dankbaarheidsbrieven zelfs met 20%.
- Dankbaarheid toeneemt met de leeftijd: elke 10 jaar dat je ouder wordt, neemt het met 5 % toe.
- Dankbare kinderen 13% minder conflicten 20% betere cijfers hebben.
- Dankbare mensen een 12% lagere bloeddruk en 10% minder stress hebben.
- Vrijwilligers tweemaal zo hard gaan werken nadat ze zijn bedankt voor hun inspanningen.
- We dankbaarder zijn voor muziek, koffie en vrienden wanneer we jong zijn, naarmate onze leeftijd vordert zijn we dankbaarder voor gezondheid, partner en kinderen.





## ∞ Eckart Tolle over dankbaarheid

Eckart Tolle, auteur op het gebied van spiritualiteit, zegt over dankbaarheid:

*“Je weet dat er in spirituele lessen tegenwoordig veel gesproken wordt (en dat is prachtig) over dankbaarheid. Over het algemeen denken mensen dat dankbaarheid betekent dat je de hele tijd dankjewel, dankjewel, dankjewel moet zeggen. Of dat ze moeten zeggen: “Ik ben zo dankbaar voor dit en ik ben ook dankbaar voor dat”. Dat is prima om te doen als heroriëntatie voor je geest. Het is prima als een tijdelijke staat. Er is een diepere dankbaarheid. Dat is de erkenning van het Zijn en het Zijn waarderen zonder daarbij woorden nodig te hebben. En dat is hoe je continue in dankbaarheid kunt leven zonder het nog dankbaarheid te noemen.”*



Geluk gaat niet over voortdurend krijgen wat je wil. Het gaat over houden van wat je hebt en er dankbaar voor zijn.



Dankbaarheid is de herinnering van het hart

**DANKBAARHEID**

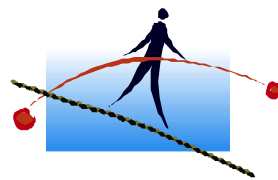
- Ik sta stil bij wat ik heb
- Ik ben blij met wat ik leer
- Ik bekijk iets van de zonnige kant
- Ik geniet van kleine dingen
- Ik waardeer anderen
- Ik voel me tevreden
- Ik ben blij met gewone dingen

Mijn dank is groot!

© 2014 ACT on Values - www.hellogelukkig.nl

## ∞ Tips om de kracht van dankbaarheid toe te passen

- Tel je zegeningen. Regelmatig, bijvoorbeeld elke ochtend, avond of week, in een paar zinnen opschrijven waar je dankbaar voor bent, van de kleinste gebeurtenis tot de grootste prestatie en deel dat met een ander. Het is een krachtige manier om de dag te beginnen of te eindigen.
- Het schrijven van een dankbaarheidsbrief is minder bekend, maar heeft een krachtig effect. Schrijf een dankbaarheidsbrief aan iemand die ooit iets voor je heeft gedaan of betekend, maar die je daarvoor nooit echt hebt bedankt. Vervolgens lees je de brief voor aan deze persoon. Daarnaast maakt zo'n oefening je er beter van bewust welke dingen en mensen belangrijk voor je zijn. Kijk de brief terug op moeilijke momenten.
- Doe zomaar een goede daad. Geef je boodschappenkar door aan iemand zonder het geldstuk eruit te halen. Raap rommel op in het park of op het strand. Laat iemand weten dat je hem of haar waardeert. Bied je diensten aan. De mogelijkheden zijn onuitputtelijk!
- Maak dankbaarheidsaffirmaties. Kies een tijdstip waarop je hardop affirmaties (hulpzinnen) voor jezelf kunt herhalen. Het begint met de woorden 'Ik ben dankbaar voor en waardeer...'. Zeg het met je hart en overtuigingen.
- Uit je dankbaarheid. Sta stil bij wat je waardeert aan je partner en laat het hem of haar weten. Of breng je lievelingstante een bezoekje en zeg haar hoeveel je van haar houdt. Het zijn vaak de kleine dingen die een groot verschil maken. Ook al denk je misschien dat iemand wel weet dat je hem of haar waardeert, het is altijd fijn om het te horen.
- Help andere mensen dankbaarder te zijn. Stimuleer de mensen om je heen om zich dankbaarder te voelen. Vraag ze bijvoorbeeld waar ze het meest tevreden over zijn, waarvoor ze zich dankbaar voelen. Dit levert niet alleen interessante, positieve gesprekken op. Je helpt een omgeving te creëren waarin mensen positiever praten en het leven meer gaan waarderen.
- Zoek het positieve in al het negatieve. Wanneer dingen verkeerd gaan is het makkelijk om pessimistisch te worden. Het is duidelijk wat er allemaal mis is en het is verleidelijk om deze aspecten keer op keer te herhalen. Het is een hele leuke uitdaging om in iedere negatieve gebeurtenis de positieve aspecten te zoeken! Alles heeft twee kanten. Dat betekent niet dat deze kanten altijd in balans zijn, maar alles heeft zowel positieve als negatieve kanten. Probeer vaker te denken aan de positieve kanten, juist wanneer de negatieve aspecten overduidelijk aanwezig zijn.



*Ik wens je dankbaarheid en verbinding! Dat je steeds de brug  
zult vinden naar...*

*Je verlangen*

*Je familie*

*Je hart*

*De ander*

*Je doelen*

*&*

*Naar het Nieuwe jaar!*

*Ik wens je fijne feestdagen!*

*Joke Borst*

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.

Joke