

Dankbaarheid invoegen in je dagelijks leven

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het beoefenen van dankbaarheid de kwaliteit van je slaap verbetert. En zoals je eerder kon lezen is het de belangrijkste vaardigheid voor het ervaren van geluk en plezier. Dit kan je op de volgende manier praktisch vormgeven:

- Elke dag: noteer drie tot vijf dingen waar je dankbaar voor bent, bijvoorbeeld voordat je gaat slapen in een boekje op je nachtkast.
- Elke week: bedank iemand met aandacht voor wat degene voor je betekent en dat hoeven geen grootse dingen te zijn. Dat iemand aardig voor je is, is ook iets waar je dankbaar voor kunt zijn.
- Elke maand: schrijf een bericht of brief om iemand die verschil maakt in je leven te bedanken. Via e-mail of post versturen kan natuurlijk, persoonlijk overhandigen is nog mooier.

Zet de oefeningen niet alleen in om beter te kunnen slapen, want op die manier (vanuit controle) werkt het niet.

Waar ben jij dankbaar voor?

