

5. Waar ben ik dankbaar voor?

Waarom is deze vraag belangrijk?

Deze ogenschijnlijk eenvoudige vraag is een van de meest effectieve instrumenten om je welzijn en levenskwaliteit te verhogen. De kracht ervan ligt in haar vermogen om je perspectief te transformeren naar wat goed is. Door bewust stil te staan bij het goede, hoe klein ook, train je jezelf om deze gevoelens vaker en intenser te ervaren. Diverse studies bevestigen dat het consistent ervaren en uitdrukken van dankbaarheid leidt tot een hoger niveau van welzijn, geluk en mentale gezondheid.² Daarnaast heeft dankbaarheid een diepgaand effect op je relaties. Wanneer je dankbaarheid voelt voor de mensen om je heen en dit ook uit, verandert een innerlijk gevoel in een krachtige daad van verbinding.

Ideeën over de vraag

Een dankbare houding is een vaardigheid die we kunnen ontwikkelen. Hier zijn zes manieren om dit in de praktijk te brengen:

1. **Het drie-goede-dingen-ritueel.** Neem elke dag een vast moment, bijvoorbeeld voor het slapengaan, om drie specifieke dingen te benoemen waar je die dag dankbaar voor was. Probeer ook te benoemen waarom je er dankbaar voor was.
2. **Start een dankbaarheidsdagboek.** Schrijf wekelijks (of dagelijks) in een notitieboekje over de mensen, ervaringen of dingen waarvoor je dankbaarheid voelt. Het fysieke proces van schrijven helpt om de gedachten te ordenen en de positieve gevoelens dieper te verankeren.
3. **Zeg het hardop.** Maak er een gewoonte van om je dankbaarheid direct te uiten aan de mensen om je heen. Een oprecht en specifiek 'dankjewel' kan de dag van een ander maken en versterkt onmiddellijk jullie onderlinge band.
4. **Kijk met nieuwe ogen.** Neem gedurende de dag bewust een paar momenten om de alledaagse dingen om je heen te observeren alsof je ze voor het eerst ziet. De schoonheid van een

wolk, de smaak van je koffie, het comfort van je stoel; er is overal iets te vinden om te waarderen.

5. **Erken wat je heeft ondersteund.** In plaats van te focussen op de moeilijke gebeurtenis zelf, kun je je aandacht richten op de bronnen van steun die je in die periode hebt ervaren. Dit kan de kracht zijn die je in jezelf ontdekte, de loyaliteit van een vriend, de stabiliteit van een dagelijkse routine of een waardevol inzicht dat je opdeed.
6. **Verander je vergelijking.** De neiging om je te vergelijken met mensen die meer lijken te hebben, kan een bron van onvrede zijn. Draai het bewust om: denk aan de basisbehoeften en vrijheden die je hebt en die voor velen in de wereld niet vanzelfsprekend zijn. Dit creëert een krachtig gevoel van dankbaarheid voor wat er is. En het helpt wellicht ook om anderen te helpen.

Onze geest heeft een natuurlijke neiging om meer aandacht te besteden aan negatieve ervaringen dan aan positieve. Een bewuste dankbaarheidspraktijk biedt hier een essentieel tegenwicht voor. Door je aandacht actief en regelmatig te richten op wat goed is, train je je geest om naast moeilijkheden ook een onuitputtelijke bron van rijkdom te vinden.

Dankbaarheid is dan ook een van de meest toegankelijke bronnen van welzijn. Het vraagt niet om grote gebaren, maar om een bewuste keuze: de aandacht richten op wat wél goed is, hoe klein ook. Het is een dagelijkse oefening in het zien van de rijkdom die al in ons leven aanwezig is. Deze gewoonte is als het verzorgen van een tuin: wat je aandacht geeft, groeit. Door consistent de zaadjes van waardering te planten, cultiveer je een innerlijke houding van tevredenheid en rust, die je altijd bij je draagt.

Waar ben ik dankbaar voor?