

Mini Challenge

**DANKBAARHEID**

Zeker *Zin*

# Hoedo een mini challenge over **DANKBAARHEID?**

Dankbaarheid gaat over het geven van waardering en erkenning aan anderen.

Van oudsher is "dankbaarheid" een belangrijk onderwerp geweest voor filosofen. De Romeinse filosoof Cicero noemde het "de moeder van alle deugden". Binnen veel religieuze stromingen is het laten zien van dankbaarheid naar god een belangrijk iets. Binnen de wetenschappelijke stroming van de psychologie is ook gekeken naar dankbaarheid. Binnen de positieve psychologie is vooral veel onderzoek gedaan naar dankbaarheid als emotie.

Diepe dankbaarheid gaat niet over materie of over hoe iets zou moeten zijn. Op het moment dat je dankbaar moet zijn, terwijl je eigenlijk iets anders voelt, blijf dan trouw aan je gevoel. Dankbaarheid kan je niet afdwingen, je kan wel oefenen om het op te merken. Zuivere dankbaarheid heeft een hoge energietrilling en kan twee richtingen opgaan:

*"De energie is als een bloem die rondom opent vanuit je hart. ... het ontvangt, vult je hart en zend tegelijkertijd die dankbare vervulling uit naar alles om zich heen" (uit: de emotie encyclopedie, Vera Helleman).*

Maar de mini challenge gaat niet over het praten of uitleggen over dankbaarheid. Het gaat over dankbaarheid herkennen en erkennen in jouw leven.

De mini challenge gaat over jou! Jij gaat aan de slag met dankbaarheid. In de komende 5 dagen krijg je oefeningen en opdrachten die allemaal gaan over dankbaarheid of je helpen om naar dankbaarheid te kijken. Het zijn opdrachten die je laten verbinden met het voelen en dagelijkse dankbaarheid, de kleine dingen in het leven, het herkennen en waarderen van positieve liefdevolle kanten in jouw leven.

De opdrachten zijn samengesteld zodat denken en voelen hand in hand gaan. Zodat herinneren en vooruitkijken hand in hand gaan met zijn in het nu.

Het doel is om op een voor jou geschikt moment een bewust bij jezelf te komen en te luisteren naar wat dankbaarheid jou brengt.

De mini challenge is bedoelt als eerste stap, met opdrachten die makkelijk zijn toe te passen. Als een vlinderslag naar meer aandacht en bewustzijn. Dankbaarheid als een prachtige vorm van liefde. Liefde die jou zelf en anderen versterkt.

*“Dankbaarheid is de meest helende energie die je kunt voelen. En hoe meer jij heelt en zacht wordt, hoe meer jij het [levens]veld lichter maakt, waar wij allemaal onderdeel van zijn.” (uit: de emotie encyclopedie, Vera Helleman).*

## **Hoe ga je aan de slag?**

Maak voor één blok de afspraak met jezelf om hier minimaal 20 minuten bewust mee bezig te zijn. Op een rustige en fijne plek voor jou. Een plek waar je een moment ongestoord kan zijn.

Hou het volgende in de buurt:

- Een notitieboekje of (dagboek)schrijfschrift.
- Optioneel: kleurpotloden, viltstiften.
- Een open geest en blik.

Laat de flow van dat moment dan zijn werk doen. Er is geen goed of fout. Het gaat om bewust luisteren, bewust de energie die bij dankbaarheid hoort opzoeken.

Maar let ook op! De mini challenge over dankbaarheid is niet therapeutisch bedoelt en is niet gericht op het gezond maken van iemand. Zoek gepaste professionele hulp wanneer dit nodig is. Vooral voelen is iets waar binnen onze huidige maatschappij te weinig aandacht voor is. Je kan intens geraakt worden door iets wat je zomaar opschrijft. Ook dan, zoek gepaste (professionele) hulp wanneer dit nodig is.

*“Iedere dag  
is een nieuwe kans  
om dankbaar te zijn”*