

Werkboek

DANKBAARHEID

Zeker *Zin*

Hoedo dit werkboek 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 dit werkboek gaat niet over het praten of uitleggen over dankbaarheid. In dit werkboek gaat het over dankbaarheid herkennen en erkennen in jouw leven. Dit werkboek gaat over jou! Jij gaat aan de slag met dankbaarheid. In dit werkboek staan 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.

In dit werkboek staan verschillende soorten opdrachten. Ze zijn samengesteld zodat denken en voelen hand in hand gaan. Zodat herinneren en vooruitkijken hand in hand gaan met zijn in het nu.

Het is een werkboek omdat vanaf nu jij gaat werken. We bieden 5 blokken met twee oefeningen aan. Het doel is om op een voor jou geschikt moment een bewust bij jezelf te komen en te luisteren naar wat dankbaarheid jou brengt.

Dit werkboek 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! Dit werkboek 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”*

Blok 1

Momentje dankbaar

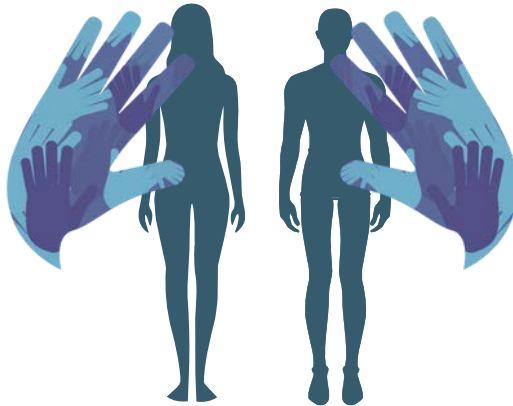
Verbinding

Bij jezelf komen

Met je gedachten kan je overal heen,
Jouw energie kan overal naar toe.

Breng je aandacht bewust naar je lichaam.
Een moment om alles los te laten en weer
terug te keren bij jezelf.

Dit kan op veel manieren. Bijvoorbeeld door te
kloppen en daarmee je lichaam te activeren.
Aandacht in het hier & nu en kloppen maar!
Zachtjes en hard van hoofd naar tenen en weer
terug.



Klop je lichaam met je handen
van je hoofd naar je tenen
van je tenen naar je hoofd
herhaal dit 3 keer

MOMENTJE DANKBAAR

KORT GEDICHTJE

Dit korte gedichtje -een elfje- hoeft niet te rijmen en bestaat uit 5 regels met 11 woorden. Bij deze oefening mag alles: herhalingen, rijmen, losse woorden of doorlopende zin.

STRUCTUUR

Eerste regel: 1 woord
Tweede regel: 2 woorden
Derde regel: 3 woorden
Vierde regel: 4 woorden
Vijfde regel: 1 woord

VANDAAG BEN IK DANKBAAR VOOR ...

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTJE DANKBAAR

Vandaag ben ik dankbaar voor

1	
2	
3	
4	
5	

Vandaag ben ik dankbaar voor

1	
2	
3	
4	
5	

MOMENTJE DANKBAAR

Vandaag ben ik dankbaar voor

1	
2	
3	
4	
5	

Vandaag ben ik dankbaar voor

1	
2	
3	
4	
5	

*“Met dankbaarheid
zul je merken
dat de kleine dingen
groot worden”*

Blok 2

Dagschrijven

Verbinding

Bij jezelf komen

Met je gedachten kan je overal heen,
Jouw energie kan overal naar toe.
Breng je aandacht bewust naar je lichaam.
Een moment om alles los te laten en weer
terug te keren bij jezelf.

Dit kan op veel manieren. Bijvoorbeeld door te stampen en
daarmee je lichaam te activeren.

Aandacht in het hier & nu en stampen maar!

Trek je schoenen uit, voel de aarde onder je voeten. Doe
dit binnen: stamp door de kamer, stamp hard, dan weer
zacht. Op de harde vloer of even langs het tapijt of mat.
Adem diep in en bij uit mag er ook geluid bij :-)

Zet je stamp-timer op 3 minuten



Dagschrijven

Luisteren naar wat er ook is

Deze oefening geeft ruimte aan je dromen, woordenstroom, reflectie op de dag en de overgang naar een nieuwe dag.

Bij het wakker worden: schrijf je dromen op, dit kunnen nachtdromen of dagdromen zijn.

In de middag is het tijd voor ongeremd schrijven: wat komt er in je op, wat ervaar je nu?

In de avond: wat heb je vandaag gezien, jij in je omgeving, wie ben je tegengekomen en wat deed dit met jou?

Voor het slapen gaan: wat laat je achter in de dag die geweest is en wat wil je meenemen naar een volgende dag?

Wat droom je? Waar hoop je vandaag op?

Wat ervaar je nu?

Ik ervaar nu ...

Omcirkel de woorden die met dankbaarheid te maken hebben

Wat en wie heb je vandaag gezien?

Wat brachten deze ontmoetingen jou?

Wat neem je vanuit dankbaarheid mee?

*“Je hoeft niets te krijgen om
dankbaar te zijn.*

*Tel je zegeningen, elke avond
opnieuw.”*

Blok 3

Jouw dankbaarheid

VERBINDEN


BIJ JEZELF KOMEN

Er zijn veel manieren om bij jezelf te komen.
Het volgen van je adem is een snelle weg.

Zoek een plek om rustig te zitten of staan.
Sluit je ogen en breng je aandacht naar hoe
je op je stoel zit of voel de grond onder je voeten.

Breng dan de aandacht naar je neus. Merk op hoe
automatisch je ademhaling gaat. Een golf in en
een golf uit.

Leg je handen onder je navel.



Adem diep in door je neus
helemaal tot aan je handen
Adem langzaam uit door de lucht te blazen uit je
mond.

Herhaal dit meerdere keren.

Jouw dankbaarheid

Schrijf een brief naar jezelf

Deze opdracht gaat over het benoemen van de dingen waar je dankbaar over bent of dankbaar over kunt zijn. Kijk naar jezelf als een andere persoon, als iemand die je waardeert, als iemand die je veel liefde en goeds toewenst.

Maak er een echte brief van, met:

- datum
- "beste/lieve/geachte..."
- een begin of aanleiding
- middenstuk: de dingen waar je dankbaar over bent
- afsluiting: wat wens je jezelf toe.
- ondertekening met je naam



Blok 4

Het kleine eren

VERBINDEN

BIJ JEZELF KOMEN

Er zijn veel manieren om bij jezelf te komen.
Het volgen van je adem is een snelle weg.



Ga rustig zitten.
Maak het stukje onder je neus
een beetje nat.
Sluit je ogen.
Laat je adem gaan zoals deze gaat.
Je hoeft niets aan te passen.
Merk op de automatische
ademhaling op.
Bring je aandacht onder je neus en
blijf rustig zitten.
Zet je timer op 3 minuten, langer
mag ook.
Wanneer je aandacht ergens
anders naartoe gaat maak dan weer
het stukje onder je neus nat en blijf
met je aandacht daar.

Dankbaar voor het kleine

Kijk om je heen en zie alle kleine dingen die je opmerkt en waar je blij mee bent. Kijk om je heen en merk de normale dingen op die er altijd zijn, bedenk hoe het zou zijn zonder: een kleed op de vloer, planten in je huis, de stoel, tafel of bank, de verwarming, je comfortabele broek. De dingen kunnen ook mensen of dieren zijn.

Maak eerst een lijst met alle dingen die je ziet en schrijf daar achter waarom je juist voor dat ding dankbaar bent.

Wat zie ik ?

dit maakt mij dankbaar omdat...

Wat zie ik ?

dit maakt mij dankbaar omdat...

Wanneer je klaar bent met opschrijven, neem een moment om te verbinden met jezelf en vertel alle dingen die je hebt opgeschreven **hard op (!)** waarom je dankbaar bent dat deze om je heen staan.

Blok 5

Versterken

Verbinding

Bij jezelf komen

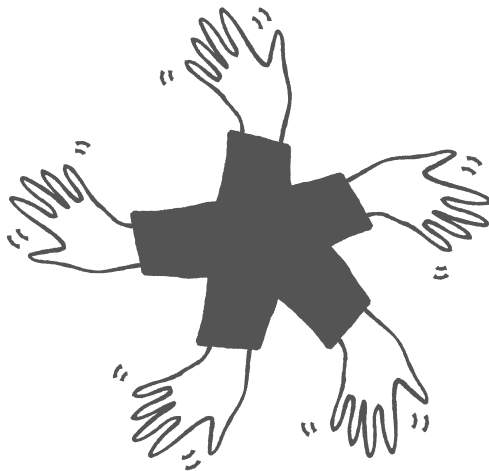
Breng je aandacht bewust naar je lichaam.
Een moment om alles los te laten en weer
terug te keren bij jezelf.

Dit kan op veel manieren. Bijvoorbeeld door te zwaaien met je armen.

Aandacht in het hier & nu en zwaaien maar!

Zorg dat je goed de ruimte hebt. Zwaai met je armen boven je hoofd, langs je lichaam en in het rond. Wissel elke beweging af in snelheid en kracht. Voel je spieren rond je schouders en nek. Let altijd op je evenwicht en maak er een zwaai feestje van.

Zet je zwaai-timer op 3 minuten



Dankbaarheid versterken

Dit sneeuwbalgedicht kan je gebruiken om je dankbaarheid te versterken en om tot nog meer inzicht te komen.

Kijk terug naar je brief en lijst van dankbare dingen. Waar ben je het meest dankbaar voor? Omcirkel waar je het meest dankbaar voor bent. Begin dan met het schrijven van een sneeuwbalgedicht. Door zo veel mogelijk door te schrijven. Dit hoeft niet te rijmen of ergens op te slaan, laat het maar ontstaan. Schrijf 1 tot en met 10 onder elkaar, op de eerste regel komt 1 woord, op regel twee 2 woorden, je eindigt met 10 woorden op regel tien.

Ik ben het meest dankbaar voor ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Ik ben dankbaar voor ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Ik ben dankbaar voor ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Ik ben dankbaar voor ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Ik ben dankbaar voor ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Ik ben dankbaar voor ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Ik ben dankbaar voor ...

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

*“Dankbaarheid is de zon
die de regen
doet verdampen”*

ZekerZin is een uitgever die zich richt op zingeving,

- Zodat je beter opmerkt wat je met je leven wilt (doelgericht, alledaags of levensbeschouwend)
- Zodat je kunt handelen naar wat belangrijk voor je is (morele rechtvaardigheid van zin)
- Zodat je zelf jouw keuzes in het leven kan maken (competentie)
- Zodat je meer begrijpt waarvoor jij staat in het leven (begrijpelijkheid)

De activiteiten en producten van ZekerZin gaan over vertrouwen en zijn. Door aandachts- en bewustzijnstraining.

- Zodat je zelf leert opmerken wat er in je omgaat
- Zodat je zelf leert wat ervaren met je doet
- Zodat je zelf leert de ervaring los te laten
- Zodat je handvaten krijgt om in het hier & nu te zijn

Activiteiten en producten van ZekerZin geven een vlinderslag in de samenleving. In het leven sta je niet alleen. Wanneer je meer in verbinding komt met je bewuste zijn dan kan je ook sterker in verbinding staan met anderen om je heen.

ZekerZin gaat voor: Leven vanuit je kracht!

