



# SCHRIJF JE DANKBAARHEDEN OP

Leg een schriftje en een potlood bij je bed.

Schrijf elke avond zo net voor het slapen minstens 5 dingen waar je die dag dankbaar voor bent.

In moeilijk tijden kan dat al zijn je warme bed, de verwarming, de zon die scheen.

Of een mooi gesprek, glimlach, lieve vrienden, familie, werk, alles kan.

Doe dit minstens 3 maanden elke dag. Dankbaar zijn verhoogt je frequentie en creëert een besef dat zelfs in moeilijk momenten, dagen, weken er toch ook lichtpuntjes zijn. Door dit elke dag op te schrijven ga je die makkelijker zien.





