



vrijdag 14 augustus

vakantie is ... opruimen in je huis en hoofd dankbaar leven

Als je hebt opgeruimd in je huis en in je hoofd en zo wat meer rust hebt gevonden, probeer dan vervolgens om te groeien in een levenshouding van dankbaarheid.



1. Dankbaarheid als persoonlijke eigenschap

Sommige mensen staan dankbaar op en gaan dankbaar naar bed, zonder erbij stil te staan. Voor anderen is het iets ingewikkelder. Dankbaarheid is in zekere zin een persoonlijke eigenschap – maar wel een waarin je jezelf kunt trainen, door bewust meer te focussen op de goede en fijne dingen in je leven.

2. Blij zijn met wat je hebt

Dat kan schoon drinkwater zijn, elektriciteit, een dak boven je hoofd – kortom, de dingen die we altijd voor vanzelfsprekend aannemen (totdat je een keer op reis bent geweest en het allemaal níet had). Maar je kunt ook denken aan bijvoorbeeld vrienden en familie.

3. Ruimte voor ontzag en verwondering

Een regenboog, een mooi landschap, bomen, de zee, de sterrenhemel – al die momenten dat je om je heen kijkt en 'wauw' zegt, zijn momenten van dankbaarheid.

4. Tevredenheid over je huidige leven

Probeer stil te staan bij ervaringen die je nu hebt. Een maaltijd, een

zoek
kerk in dekenaat Genk

zonsondergang, een film. Of gewoon tevredenheid over het leven in het algemeen, met alles erop en eraan.

5. Waardering voor anderen

De mensen om je heen – nog zoiets wat vanzelfsprekend lijkt. Maar dat je vrienden en familie hebt, is iets om dankbaar voor te zijn. Nog zoiets: de willekeurige mensen die zomaar iets aardigs voor je doen, of er gewoon zijn – de buschauffeur die klaarstaat als je 's avonds laat op het station aankomt, bijvoorbeeld.

6. Je dankbaarheid tonen

DANKBAARHEID

is de kortste weg naar

»»» Geluk «««

'Dankbaarheid voelen en het niet tonen, is zoiets als een cadeau krijgen en het niet uitpakken'. Door je dankbaarheid te tonen (het te zeggen, een briefje te schrijven) doe je iemand een groot plezier, én het vergroot je eigen gevoel van dankbaarheid.

7. Dankbaarheid die voortkomt uit het besef van vergankelijkheid

Het leven is kort en gaat snel voorbij. Als je daarbij stilstaat, kan dat een aansporing zijn om extra dankbaar te zijn voor wat er nú is.

8. Dankjewel, God

Als je gelovig bent, maak dan ook voldoende ruimte voor dankbaarheid in je gebed. Bid niet alleen om te vragen. Bid vooral om te danken.

Wat levert dit op?

Dankbaarheid helpt je om gelijkmoediger in het leven te staan, meer van het leven te genieten en relaties extra diepgang te geven. Het is een innerlijke hulpbron die ons kan helpen en inspireren om (verder) tot bloei te komen.

