



*Als je dankbaar bent voor alles wat je meemaakt,
is je leven een cadeau*

- Wat was een moment dat je dankbaar was in je leven?

Roep dat moment opnieuw op. Herinner je waar je was, met wie je was, wat er aan de hand was.

Je mag je ogen sluiten en naar binnen keren om dit je zo goed mogelijk voor te stellen.

- Hoe voelt het in je lichaam om dit moment opnieuw te voelen?
- Welke sensaties merk je op? (in je hart, buik, hoofd, gezicht, hele lichaam)
- Welke gedachten komen omhoog?
- Welke gevoelens horen bij dankbaarheid?
- Wanneer voel jij je meestal dankbaar?
- Ben je je daar dan ook van bewust?
- Sta je er expres bij stil?



Mindful Mei



*Als je dankbaar bent voor alles wat je meemaakt,
is je leven een cadeau*

Nu heb je een idee van wat dankbaarheid doet in je lichaam & geest. Dit gevoel is enorm heilzaam. Ons hart verlangzaamt er van, onze ademhaling wordt dieper, en het ervaren van deze emotie wordt geassocieerd met een vermindering van stress.

- Hoe zou het voor jou zijn om dit gevoel vaker te ervaren?
- Wat zou jij kunnen doen, of wat heb jij nodig om dit gevoel vaker te hebben?
- Is er een externe oorzaak nodig voor dankbaarheid? Of komt het van binnenuit?
- Is het mogelijk om op elk moment dankbaar te zijn?
- Zo ja, waarvoor? Zo nee, kan je toch iets bedenken?

Neem de herinneringssteen van dag 4 in je hand.

Beloof aan jezelf dat je elke keer als deze tegenkomt in je zak of in je huis, dat je een moment dankbaarheid gaat oefenen.



Mindful Mei