

# Werkblad dankbaarheid en Bewustwording

*Heb je vaak negatieve gedachten? Die gedachten hebben invloed op je emoties, daarom kan het zinvol zijn om hier wat aandacht aan te besteden. Uiteraard lost het niet alles op, maar dit kan je vooruit helpen richting een fijner leven, het maakt je sterker en vrolijker.*

## **Oefening 1: Waar ben ik vandaag dankbaar voor?**

Neem elke dag een moment om hier bij stil te staan. Probeer met actuele en concrete voorbeelden te komen, zodat je je brein aan het werk zet. Natuurlijk ben je in het algemeen dankbaar voor bijvoorbeeld je leven, partner of werk, maar daag jezelf uit om ook naar de kleine dingen te kijken!

## **Oefening 2: Een intentie bij het opstaan**

Bedenk een intentie voor de komende dag als je opstaat. Bijvoorbeeld: 'geniet van kleine dingen', 'ik heb leuke mensen om me heen', of: 'ik hoef niet perfect te zijn'. Schrijf deze intentie op een kaartje en plak hem ergens waar je hem door de hele dag heen regelmatig ziet.

## **Oefening 3: Dankbaarheidsboekje bijhouden**

Maak of koop een mooi notitieboekje en schrijf daarin aan het einde van de dag 3 dingen die deze dag goed zijn gegaan, waar je dankbaar voor of tevreden over bent, of waar je trots op bent. Mooi meegenomen: mocht je een keer veel negatieve gedachten hebben, of bijvoorbeeld somber of verdrietig zijn, dan kan je het boekje erbij pakken en er een stukje in lezen.

Hoe vaker je dergelijke oefeningen doet, hoe meer je brein er 'gewend' aan raakt. Je zult merken dat het in het begin misschien best lastig is om met voorbeelden te komen, maar dat het gaandeweg steeds makkelijker wordt.

Kijk voor meer werkbladen, tips en mogelijkheden op [www.parzival-paardencoaching.nl](http://www.parzival-paardencoaching.nl),  
of neem even contact op voor een afspraak!

© 2020-2021 Parzival Paard & Coaching



nelleke@parzival-paardencoaching.nl

WhatsApp: 06-50627991