



DANKBAARHEID

FOR SELF-CARE

Welcome!

Ik deel graag dit werkboek met je om meer dankbaarheid te beoefenen.

Positieve gebeurtenissen krijgen vaak niet de aandacht die ze verdienen, daar gaan we aan werken!



ABOUT ME

Mijn naam is Imme Buijlinckx, diëtist en eetstoornis coach.

Ik heb zelf flink geworsteld met negatieve gedachtes over mijzelf, mijn lichaam en mijn voedingspatroon. Gedurende mijn herstel heb ik hier veel over geleerd, dit deel ik graag met je.

Dit werkboek is gemaakt voor iedereen die de 'baas wil zijn' in het eigen hoofd. Je dag niet meer laten leiden door al die negatieve gedachten maar je juist richten op het positieve.

Dat gun ik jou!

Imme Buijlinckx

DANKBAARHEIDSTEST

Beantwoord de volgende vragen op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 staat voor "helemaal niet eens" en 5 staat voor "zeer mee eens".

1 2 3 4 5

- Ik vind het gemakkelijk om dingen te vinden waar ik dankbaar voor ben in mijn leven. ★ ★ ★ ★ ★
- Ik voel me vaak dankbaar voor de kleine dingen in het leven, zoals een mooie zonsondergang of een vriendelijk gebaar van een vreemde. ★ ★ ★ ★ ★
- Ik neem regelmatig de tijd om mijn waardering uit te spreken naar de mensen in mijn leven voor wie ik dankbaar ben. ★ ★ ★ ★ ★
- Ik merk dat dankbaarheid me helpt om positiever te blijven, zelfs tijdens moeilijke tijden. ★ ★ ★ ★ ★
- Ik vind het gemakkelijk om te zien hoe zelfs uitdagende situaties mij kunnen helpen groeien en sterker worden. ★ ★ ★ ★ ★

Tel vervolgens de scores op voor elke vraag om je totale dankbaarheidsscore te berekenen. Een hogere score geeft aan dat je meer geneigd bent om dankbaarheid te ervaren in je leven een lage score betekend dat er werk aan de winkel is!

4 VOORDELEN VAN DANKBAARHEIDSDAGBOEKJE

1. VERBETERING VAN WELZIJN

Onderzoek heeft aangetoond dat het regelmatig bijhouden van een dankbaarheidsboekje kan leiden tot verbetering in algehele welzijn. Mensen die regelmatig dankbaarheid uiten, rapporteren vaak hogere niveaus van geluk, positieve emoties en tevredenheid met het leven. Dankbaarheid kan ook helpen bij het verminderen van negatieve emoties zoals depressie, angst en stress. Door je te richten op positieve aspecten, kan je de focus verschuiven van negatief naar dankbaar en waardering.

2. FYSIEKE GEZONDHEIDSVORDELEN

Sommige onderzoeken suggereren zelfs dat dankbaarheid beoefenen fysieke gezondheidsvoordelen kan hebben, zoals een sterker immuunsysteem, betere slaapkwaliteit en een lager risico op hart- en vaatziekten!

3. BEVORDERING VAN VEERKRACHT

Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboekje kan bijdragen aan het vergroten van je veerkracht, waardoor je beter om kan gaan met uitdagingen en tegenslagen. Het zien van de goede dingen in het leven, zelf in moeilijke tijden, kan helpen bij een positieve mindset.

4. VERBETEREN VAN RELATIES

Dankbaarheid uiten kan ook je relatie met anderen verbeteren. Door dankbaarheid te uiten naar anderen, zoals familie, familie of collega's, kunnen mensen zich meer verbonden voelen.

Ik raad je zeker aan om deze oefening eens samen te doen. Neem de tijd om met je partner of naasten te praten over de dingen waar je dankbaar voor bent aan het einde van elke dag. Het delen van dankbaarheid kan niet alleen de sfeer verbeteren, maar het kan ook de band tussen jullie verdiepen.

OEFENING

WEEK 1

Reserveer elke dag een paar minuten om minimaal drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Kies een mooi boekje en kijk hier ook vooral in wanneer je je even niet zo dankbaar voelt.

Dit kunnen grote of kleine dingen zijn. Zoals bijvoorbeeld

- Een zonnige dag
- Een glimlach van een vreemde
- Een lekker kopje koffie in de ochtend

Kies hiervoor een vast moment zoals bijvoorbeeld voor het slapen, zo sluit je de dag meteen positief af!



WEEK 2

In week 1 heb je kunnen oefenen met dankbaarheid. Deze week daag ik je uit om je te richten op specifieke punten. De punten waar we vaak juist negatief over denken.

- Positief punt over jezelf
- Positief punt over je lichaam/uiterlijk
- Positief punt over je eetgedrag

Bijvoorbeeld:

- Ik vind het goed van mezelf dat ik tijdens mijn wandeling even stil ben gaan staan om te genieten van de bloemen.
- Ik vond dat mijn haar leuk zat vandaag
- Ik heb in het restaurant gekozen waar ik echt zin in had

VERANDERING

VERANDERING KOST TIJD

Het kost minimaal een maand tot 60 dagen om nieuwe gewoonte te vormen. Gun jezelf dus ook de tijd om te wennen aan verandering. Je zult gaan merken dat het steeds makkelijker (en leuker) wordt om hiermee aan de slag te gaan. Wanneer je dit gaat merken, zal het ook makkelijker worden. We besteden namelijk graag tijd aan dingen die ons blij maken en ons een fijn gevoel geven.

MIJN DAGBOEK

Datum-.....-.....

Vandaag ben ik dankbaar voor:

.....

.....

.....

.....

.....

BLIJF JEZELF UITDAGEN

Zelfs op dagen dat het lijkt alsof er niets goed is gegaan, zijn er vaak nog kleine dingen om dankbaar voor te zijn. Op zulke dagen daag ik mezelf uit om niet alleen 3, maar minimaal 4 dingen op te schrijven waar ik dankbaar voor ben.

Soms moet ik daar hard over nadenken. Negatieve ervaringen krijgen vaak alle aandacht, terwijl we de positieve aspecten makkelijk over het hoofd zien. Het is belangrijk om hier bewust van te zijn en er actief aan te werken om dit tegen te gaan.

Daarom moet ik mezelf soms extra motiveren en moeite doen om kleine, maar waardevolle momenten van dankbaarheid te vinden.

MEER LEREN?



' Gratitude can transform common days into thanksgivings, turn routine jobs into joy, and change ordinary opportunities into blessings.' - William Arthur Ward

Wil je graag extra ondersteuning? Plan een gratis kennismakingsgesprek in via de website.

**PLAN EEN
KENNISMAKINGSGESPREK**