

Dankbaarheid

Ik kan voelen, ik kan vieren
en blijf zoeken naar de overvloed.
Ik ken geen schaarste,
voer geen strijd
maar vul mijn hart met dankbaarheid.



"Geluk maakt ons niet dankbaar maar dankbaarheid maakt ons gelukkig."

Zei David Steindl-Rast ooit en dat is een belangrijke les.

We kunnen gemakkelijk gaan geloven dat als we eenmaal hebben bereikt of gekregen wat we wensen, we dan wel dankbaar zullen zijn. Dat dankbaarheid het resultaat is van wat we hebben of wie er naast ons staat of hoe succesvol we zijn maar het werkt andersom. Dankbaarheid kunnen voelen in je leven precies zoals het nu is, met alle imperfecties, is een manier om meteen meer tevredenheid en geluk te ervaren.

Op het moment dat je je richt op dankbaarheid, kun je niet ook boos of gefrustreerd zijn. Ook op de slechtste dag is er iets om dankbaar voor te zijn.

Natuurlijk mogen we streven, wensen en dromen maar we mogen ook te gelijker tijd



JOURNALING...

Wanneer heb ik voor het laatst iets gevierd?

.....

.....

.....

.....

Wanneer vind ik het moeilijk om me dankbaar te voelen?

.....

.....

.....

Voor deze drie dingen ben ik nu dankbaar:

.....

.....

.....