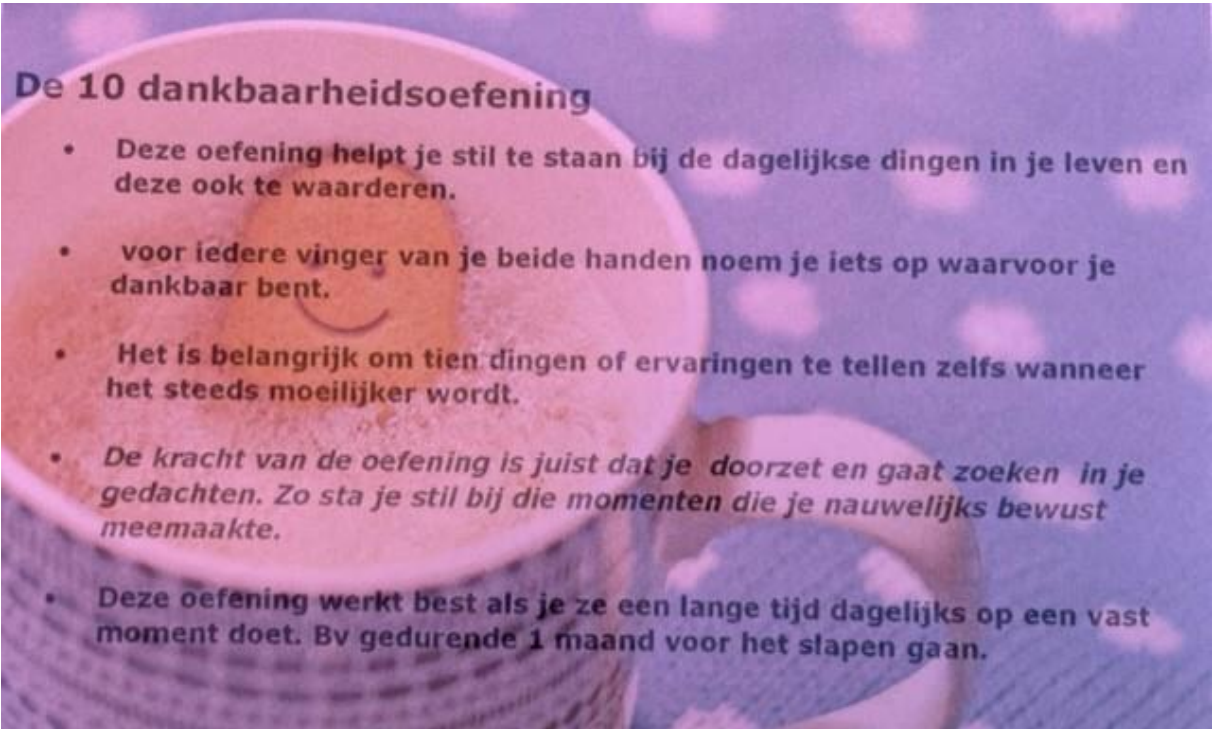


## De 10 dankbaarheidsoefening

- Deze oefening helpt je stil te staan bij de dagelijkse dingen in je leven en deze ook te waarderen.
- voor iedere vinger van je beide handen noem je iets op waarvoor je dankbaar bent.
- Het is belangrijk om tien dingen of ervaringen te tellen zelfs wanneer het steeds moeilijker wordt.
- *De kracht van de oefening is juist dat je doorzet en gaat zoeken in je gedachten. Zo sta je stil bij die momenten die je nauwelijks bewust meemaakte.*
- Deze oefening werkt best als je ze een lange tijd dagelijks op een vast moment doet. Bv gedurende 1 maand voor het slapen gaan.



## De 10 dankbaarheidsoefening

- Deze oefening helpt je stil te staan bij de dagelijkse dingen in je leven en deze ook te waarderen.
- voor iedere vinger van je beide handen noem je iets op waarvoor je dankbaar bent.
- Het is belangrijk om tien dingen of ervaringen te tellen zelfs wanneer het steeds moeilijker wordt.
- *De kracht van de oefening is juist dat je doorzet en gaat zoeken in je gedachten. Zo sta je stil bij die momenten die je nauwelijks bewust meemaakte.*
- Deze oefening werkt best als je ze een lange tijd dagelijks op een vast moment doet. Bv gedurende 1 maand voor het slapen gaan.