

Elke dag complimentendag

Welke complimenten – hoe klein ook – kreeg jij vandaag?

Hoe reageerde je? Nam je het compliment aan of wierp je het weg?

Hoe zou je anders kunnen reageren?

Welke complimenten gaf jij vandaag?

Hoe reageerde de ander hierop?



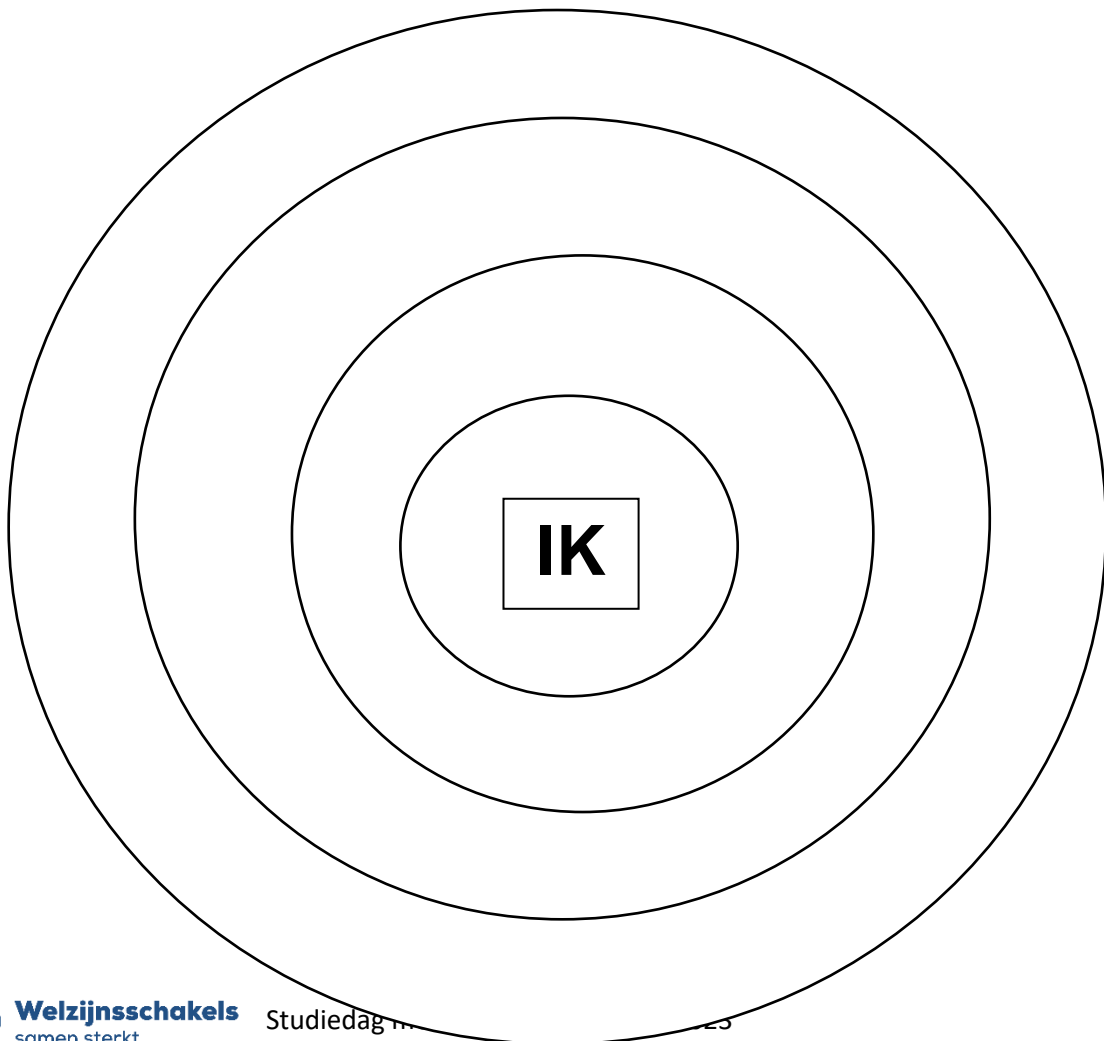
Hoe ziet jouw sociale netwerk er uit?

Misschien heb je niet zo veel contacten als je zou willen. Maar dat betekent niet dat deze mensen minder belangrijk zijn voor je! Denk eens goed na over iedereen die je kent (ook de bakker waar je soms mee praat). Betekent die persoon iets voor jou? Wat kan hij of zij voor je betekenen? Met wat kan deze persoon je helpen? Voeg hem toe aan jouw netwerk.

Ook huisdieren kunnen belangrijk voor jou zijn, zoals je kat of hond. Je kunt ermee spelen of ze kunnen je troost bieden als je je verdrietig voelt. Voeg de belangrijke dieren in je leven toe aan jouw netwerk.

Naam	Wat betekent deze persoon voor je? Hoe kan hij / zij je helpen?

Je kan ook aangeven hoe belangrijk de persoon voor jou is. Hoe belangrijker, hoe dichter hij of zij bij jou staat.



Dankbaarheid

Waar ben jij dankbaar voor?

Denk aan een situatie waarbij jij je dankbaar voelde. Het maakt niet uit waarom je toen dankbaar was. Beschrijf hieronder kort de situatie:

Hoe voel je je als je denkt aan deze situatie? Voelt dat positief? Voel je verandering in je lichaam? Glimlach je? Beschrijf het.

Een gevoel van dankbaarheid oproepen kan je meerdere keren per dag oefenen. Het kan je helpen op momenten die zwaar wegen. Op welke momenten kan dit voor jou helpen?

Op welke momenten en op welke manier kan, wil jij dit gevoel oefenen?