

**Column 7-7
over
ontspannen
leven
verzorgd
door Hart en Ziel**



Door Rianne Collignon

Afsluiten met dankbaarheid

Dankbaarheid is de natuurlijke afsluiting van deze reeks columns, want in deze december maand speelt het sowieso altijd een rol. Vanzelf denken wij aan het einde van het jaar aan dingen afronden, maar ook aan dankbaar zijn voor alle vormen van licht: lieve vrienden of familie, aardige werkgevers, onze huisdieren etc.

Als we in dankbaarheid kijken naar wat we hebben neergezet, is er ruimte voor blijdschap en positiviteit. Dankbaarheid maakt zichtbaar waarom we een bepaald resultaat wilden en geeft ruimte om het nastreven van doelen makkelijker vol te houden. Als je weet waar je het voor doet, dan blijf je er ook voor gaan.

Vier daarom altijd alle dingen die goed gaan, zeker als je bezig bent met veranderingen. Elke stap vooruit is er eentje. In dankbaarheid is het makkelijker om met een milde blik te kijken naar wat er beter of anders had gekund. Dat helpt ons weer om doelen te verfijsen of bij te stellen. Veel vaker kijken mensen in boosheid of frustratie naar wat er is mislukt en remmen ze daarom zichzelf af. Groeien doen we het best in een positieve omgeving, met complimenten, dankbaarheid en liefde. Gun jezelf dat, maar ook anderen.

Neem dus ook de tijd om die mensen of dingen die je hebben geholpen te bedanken. Met een lief compliment of juist met een bijzonder gebaar. Dat werkt voor jezelf ook hartverwarmend en dus brengt het dubbel plezier.

Breng nog meer positiviteit in je leven door van dankbaarheid een gewoonte te maken. Door een dankbaarheidsdagboek bij te houden, waarin je elke dag 1 of meerdere dingen schrijft, begin je deze positieve kracht bewuster te voelen. In het begin kan het onwennig voelen, maar al gauw merk je dat er toch veel positieve dingen gebeuren.

Heel veel dank voor het lezen van deze column, mag het nieuwe jaar er voor zorgen dat je met hart en ziel kan stralen. Wil je hulp bij veranderingen? Dan weet je mij en mijn praktijk te vinden.

Hart en Ziel's veranderplan

- Vier dingen die goed gaan
- Bedank een ander
- Zoek dankbaarheid in elke dag



*Hart
en
Ziel*

www.hartenziel-online.nl
Hooikade 13, 2627 AB Delft
06-10521351
(tussen 19.00-20.00)