

# Tip 5: dankbaar zijn

---

## Oefening 5

‘Wanneer je verdrietig bent, kijk dan opnieuw in je hart en zie dat je huilt om wat je vreugde schonk’ – Kahlil Gibran

Dankbaarheid is een houding waarbij je het leven niet als vanzelfsprekend neemt, maar het bijzondere, het mysterieuze, het schone ervan inziet. Het gaat vaak om de kleine, alledaagse dingen. Een fijn gesprek, prachtige natuur, een wandeling, ...

Het leven raast aan ons voorbij. De dagen vliegen voorbij, we hebben het druk met werk, familie, gezin, ... onze agenda's zitten volgeladen. Even op de rem drukken is goed en brengt op. We komen even tot stilstand. Gewoon niets doen, er zijn. En stilstaan bij wat we aan het doen zijn en wat we al hebben bereikt. Soms kunnen we ons betrappen op het feit dat we dingen aan het najagen zijn. Zaken die we nog niet hebben (die sprong hogerop in onze carrière of die wagen of dat huis, ...) kunnen dan als wortel aan een stok achternagelopen worden. En dan is het ook goed om op dat rustige moment te gaan kijken naar wat we wel hebben. Want daar zijn we vaak blind voor. En kunnen we daar dan dankbaar voor zijn?

Het gaat er niet om op te sommen wat we wel hebben en ons daar dan bewust van te zijn. Het gaat meer om het gevoel dat het ons geeft als we die dankbaarheid echt laten binnenkomen. Dankbaar zijn.

Wat brengt dat op?

- Voorkomt dat je gevangen raakt in negativiteit
- Aandacht op wat er wel is i.p.v. op wat ontbreekt
- Hoe sterker je stilstaat bij het positieve, des te sterker dit verankerd raakt in je geheugen
- Meer tevredenheid
- Je hoeft je niet meer te vergelijken met een ander want je weet wat je hebt
- Jezelf 'voeden'

Soms is het moeilijk om dankbaar te zijn. Dat gebeurt als we ons hart sluiten. Dit kan gebeuren door een trauma, of door iets wat we gemist hebben in onze vroege jeugd (vb voeding, liefde, warmte, ...). We voelen dat door een zekere 'leegte' in ons. Ons hart kan terug smelten door te

rouwen over dat gemis en ons gemis te 'nemen'. Het te aanvaarden. Dat kan, systemisch gezien, door aan te nemen wat er was en onze eigen plek in te nemen.



Als je het moeilijk hebt met dankbaarheid kan er daar systemisch naar gekeken worden. Los daarvan is het oefenen van dankbaar zijn goed om jezelf te gaan voeden. Deze oefening helpt je hierbij.

Oefening:

- Waar ben je blij/trots over in je leven?
- Wat heb je allemaal wel? (omgeving, vrienden, familie, gezondheid, ...)
- Welke schijnbaar onbelangrijke dingen zijn er om je heen waar je dankbaar voor bent?
- Hou dit voor ogen, maak het even stil en laat dit bij je binnenkomen.
- Doe dit om de paar dagen.
  
- Wat heb je gemist (als kind)? Waar heb je nog niet om gerouwd?
- Kan je je ouders eren voor het leven dat ze je hebben gegeven (zonder oordeel of wrok)?

(Je kan steeds een coach raadplegen om samen met jou te kijken naar deze vragen indien je merkt dat ze wat met je doen.)

Ik wens je veel dankbaarheid toe.

Liesbeth