

psycholoog  
Elien Tubbax

# **therapy journal**

Sta even stil  
bij de mooie  
momenten  
van de dag  
en kies voor  
meer geluk en  
positiviteit  
**dankbaarheid**

**Lannoo**

## Disclaimer

Dit *Therapy journal* is niet bedoeld als vervanging van professionele individuele hulp of advies door een geregistreerde professional. Hoewel ik overtuigd ben van de enorme voordelen van zelfreflectie en zelfhulp, is een therapeutische begeleiding nog steeds van grote meerwaarde. Als je je zorgen maakt over je mentale gezondheid, raad ik je aan om contact op te nemen met een professionele hulpverlener voor verdere ondersteuning.

Indien je last hebt van suïcidale gedachten of gedachten waarbij anderen in gevaar komen, zoek dan onmiddellijk hulp bij jouw huisarts, psycholoog, psychotherapeut, plaatselijk crisisteam of andere hulpdienst.

# Inhoud

## **VOORWOORD \_ 8**

### **Deel 1 – Introductie \_10**

**Mijn verhaal \_11**

**Mijn schrijfparcours \_16**

**De meerwaarde van een therapy journal \_19**

**Ja, waarom eigenlijk? \_20**

**Bewezen effecten \_22**

### **Deel 2 – De beginselen van dankbaarheid \_28**

**Even stilstaan bij je startpunt \_29**

**Het concept ‘dankbaarheid’ \_40**

**Verschillen in dankbaarheid \_48**

**Mythes over dankbaarheid \_54**

**Waarom dankbaar zijn niet vanzelfsprekend is \_60**

**Dankbaar zijn wanneer het slecht gaat...**

**mogelijk of onmogelijk? \_78**

**De impact van dankbaarheid \_85**

**En wat doet dankbaarheid met de ontvanger? \_105**

### **Deel 3 – Dankbaarheid beoefenen \_108**

**Verschillende dankbaarheidspraktijken \_109**

**Intentieverklaring \_110**

**Dankbaarheidsjournal \_112**

**Tegenfeitelijk denken \_119**

**Dankbaarheidsbrief & dankbaarheidsbezoek \_122**

**Dankbaarheidsbrief aan jezelf \_129**

**Pay it forward \_137**

**Dankbaarheid integreren in je dagelijkse leven \_148**

**Creatief aan de slag met dankbaarheid \_172**

**Dankbaarheidssjablonen \_181**

### **Deel 4 – Eindreflectie \_276**

**SLOTWOORD \_287**

**BIJLAGEN \_288**

**EINDNOTEN \_294**

**‘Schrijven in  
een therapy  
journal is als  
op reis gaan  
naar jouw  
innerlijke  
wereld om  
deze verder te  
ontdekken.’**

## Deel 2

# De beginselen van dankbaarheid

# Even stilstaan bij je startpunt

Allereerst, van harte gefeliciteerd! Door in dit therapy journal te investeren, geef je jezelf de mogelijkheid om op persoonlijk vlak enorm te groeien plus een hele reeks aan gezondheidsvoordelen te ervaren. Dit is een belangrijke stap die velen niet durven te zetten, dus je mag echt trots zijn op jezelf!

Aan het begin van dit journal is het waardevol om even stil te staan bij de redenen die je hebt om hiermee te beginnen. Probeer deze gedachten hieronder te verwoorden.

**Ik heb in dit cadeau aan mezelf\* geïnvesteerd, omdat...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* De reden dat ik hier de term 'cadeau aan mezelf' gebruik, zal ik later uitgebreider uitleggen. Het is in elk geval een subtiele

hint naar een van de technieken die je zult ontdekken om je dankbaarheid te versterken.

Geef jezelf nu even hardop een welverdiend complimentje omdat je van jouw persoonlijke ontwikkeling prioriteit maakt door met dit therapy journal aan de slag te gaan.

Ben je er klaar voor? Fantastisch! Neem even een momentje voor jezelf, zet een warm kopje thee of koffie klaar en pak je pen. Het avontuur om je innerlijke dankbaarheid te verdiepen staat op het punt te beginnen!

Voor je verder met dit therapy journal aan de slag gaat, wil ik je vragen om even de tijd te nemen om te reflecteren op hoe dankbaar je momenteel in het leven staat. Probeer elke vraag openhartig te beantwoorden, niet enkel met ja of nee, maar met extra details die jouw antwoord verduidelijken.

**Heb je volgens jou veel om dankbaar voor te zijn in je leven?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Wanneer was de laatste keer dat je uiting gaf aan je dankbaarheid door iets te doen?  
Vertel er eens wat meer over.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Als je successen behaalt, hoe uitbundig vier je die dan?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hoe reageer je wanneer mensen om je heen klagen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sta je vaak stil bij kleine dingen die  
geluksmomentjes zouden kunnen zijn?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zijn er dingen die je als vanzelfsprekend beschouwt,  
als je er nu even bewust over nadenkt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Het beantwoorden van deze vragen vormt de kick-off van jouw reis met dit therapy journal. Eerlijk zijn over je huidige mate van dankbaarheid geeft je een idee van waar je nu staat. Later kun je terugkijken en zien hoeveel je bent gegroeid.

## TEKENEN DAT JE MINDER DANKBAAR IN HET LEVEN STAAT

Weinig waardering kunnen voelen voor wat anderen al voor je gedaan hebben om je te ondersteunen.

Het moeilijk vinden om de positieve kant van een situatie te zien, zelfs als anderen dat wel kunnen opmerken.

Jaloezie of wrok koesteren ten aanzien van de successen van anderen.

Moeilijk kunnen genieten van kleine dingen.



Weinig uitingen van dankbaarheid tonen, zelfs moeite hebben met 'dankjewel' zeggen.

Veel focussen op fouten of mislukkingen uit het verleden, in plaats van successen te vieren.

Meer focussen op wat je (nog) niet hebt dan op wat je wel hebt.

Veel piekeren en je zorgen maken om situaties die al gebeurd zijn of nog moeten gebeuren.

Veel klagen over wat voor slechte dingen er allemaal gebeuren in de wereld en hoeveel slechte mensen er zijn.

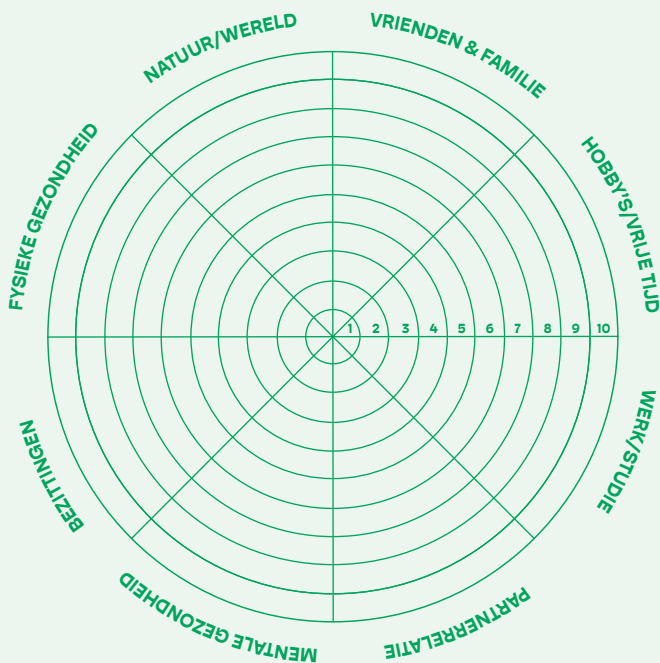


# DANKBAARHEIDSWIEL

Op het onderstaande wiel staan diverse levensgebieden waarin je dankbaarheid kunt voelen. Kleur elk gebied in naargelang hoe dankbaar je je voelt in dat domein van je leven.

**0 = helemaal niet dankbaar**

**10 = uiterst dankbaar**



# De impact van dankbaarheid

Robert Emmons, 's werelds grootste wetenschappelijke expert op het gebied van dankbaarheid, heeft de afgelopen twintig jaar tientallen studies uitgevoerd naar de impact van dankbaarheid op verschillende domeinen van ons welzijn en ons leven. In een van de eerste studies die Emmons deed, onderzocht hij de impact van dankbaarheid op psychisch en fysiek welzijn. Hij verdeelde deelnemers hiervoor onder in drie groepen: de eerste groep moest gedurende tien weken wekelijks vijf dingen opschrijven waarvoor zij die week dankbaar waren, de tweede groep moest wekelijks vijf dingen opschrijven die niet fijn waren en de derde groep werd gevraagd om vijf dingen op te noemen die zij hadden meegemaakt zonder ze als positief of negatief te benoemen. De resultaten waren duidelijk: deelnemers van de eerste groep (de dankbaarheidsgroep) voelden zich beter over hun leven, waren optimistischer over de toekomst, rapporteerden minder gezondheidsklachten en spendeerden meer tijd aan bewegen. Wanneer de studie opnieuw werd uitgevoerd, maar deze keer met een dagelijkse in plaats van wekelijkse schrijfpodracht, zag Emmons een nog groter effect van dankbaarheid. Deze baanbrekende studie vormde de start voor jarenlang onderzoek naar de impact van dankbaarheid<sup>34</sup>. Verder neem ik je mee langs de belangrijkste effecten van dankbaarheid op ons welzijn en ons leven.

## **Op ons algemeen psychisch welzijn**

Niet enkel Emmons' studies toonden de positieve impact van dankbaarheid op ons psychisch welzijn aan. Er zijn ondertussen talrijke onderzoeken die verbanden hebben aangetoond tussen dankbaarheid en diverse aspecten van ons mentale welzijn<sup>35</sup>. Personen die dank-

baarder in het leven staan zijn ook vaker blij, optimistischer, minder gestrest, hoopvoller over hun toekomst en meer tevreden met hun eigen leven.

#### MINDER BELANG HECHTEN AAN MATERIËLE ZAKEN

Bovendien zijn dankbare mensen ook minder materialistisch ingesteld. Dit zou verklaard kunnen worden door het feit dat dankbare mensen meer tevreden zijn met hun leven en daarom minder behoefte voelen om nieuwe dingen aan te kopen of te bezitten. Zij geloven namelijk niet dat dit aanzienlijk bijdraagt aan hun geluk, aangezien het merendeel van hun geluk losstaat van hun materialistische bezittingen. Mensen die eerder materialistisch ingesteld zijn, zouden dan ook minder tevreden zijn met hun leven. Nu zou ik Taylor Swifts' lyrics kunnen stelen en zeggen *'This is why we can't have nice things'* (ja, ik ben een 'swiftie'), maar gelukkig hoeft het zo'n vaart nu ook weer niet te lopen. Je mag gerust dingen hebben die je graag wilt, zolang je maar dankbaar in het leven staat. Dankbare mensen kunnen ook genieten van materiële zaken, maar gaan hier meer bewust en mindful mee om. Dankbaarheid verzacht dus de impact van materialisme op ons welzijn<sup>36</sup>.

#### VERHOOGT ONZE VEERKRACHT

Dankbaarheid kan bijdragen aan de veerkracht die we ontwikkelen gedurende ons leven. Veerkracht is tegenwoordig een essentieel concept binnen de psychologie, verwijzend naar ons vermogen om om te gaan met tegenslagen en ons vermogen om succesvol te groeien na tegenslagen. Factoren die bijdragen aan veerkracht zijn onder andere optimisme, vastberadenheid, gevoel voor humor, sociale steun, een gevoel van doel en zingeving, en spiritualiteit. Recente studies suggereren dat dankbaarheid ook aan deze lijst van factoren toegevoegd kan worden.



## HOE DAN?

Een mogelijke verklaring voor deze positieve effecten op ons algemene mentale welzijn is dat dankbaarheid ook onze andere positieve emoties helpt verbreden en opbouwen, iets wat aansluit bij Barbara Fredericksons *broaden-and-build-theory*. Deze theorie stelt dat de positieve emoties die we ervaren ons helpen groeien als mens doordat ze:

- a) ons denkveld verbreden: bij het ervaren van een positieve emotie gaan we op een meer open en tolerante manier denken. Dit vertaalt zich naar een creatievere en nieuwsgierigere geest, wat ons aanzet om nieuwe mogelijkheden te verkennen. We kunnen onze problemen dan ook vanuit een breder perspectief bekijken, waardoor we meer doordachte keuzes kunnen maken.
- b) onze capaciteiten en talenten helpen ontwikkelen: door actief positieve emoties op te zoeken en een optimistische levenshouding aan te nemen, zullen onze fysieke, intellectuele, psychologische en sociale vaardigheden vanzelf meegroeien. Bovendien kunnen positieve emoties psychologische en sociale hulpbronnen opbouwen waarop iemand kan vertrouwen tijdens moeilijke tijden.

Aangezien dankbaarheid ook beschouwd kan worden als een positieve emotie, zou dankbaarheid dus ook dit tweeledige effect hebben op ons welzijn. Dankbaarheid lijkt eveneens onze manier van denken te verruimen, wat resulteert in handelingen waar zowel wijzelf als anderen weer baat bij hebben. En doordat we dankbaar zijn ten aanzien van wat anderen voor ons doen, vergroot dit de kans dat anderen ons nog meer zullen ondersteunen in moeilijke tijden – wat weer bijdraagt aan ons welzijn<sup>37</sup>.

Een andere manier waarop dankbaarheid ons welzijn kan vergroten, is door de effecten van negatieve emoties ongedaan te maken. Onderzoek toont aan dat we op een-

zelfde moment moeilijk zowel positieve als negatieve emoties kunnen ervaren. Deze kunnen elkaar wel afwisselen, maar dat is niet hetzelfde als ze tegelijk ervaren. Denk bijvoorbeeld maar aan liefde en haat: het ene moment zul je misschien haatgevoelens en wrok koesteren ten aanzien van je ex om een uur daarna vooral gemis en liefde te voelen. Deze gevoelens simultaan ervaren is bijna onmogelijk.

Onze hersenen zijn namelijk ontworpen om de emotionele verwarring te vermijden die zou ontstaan uit de gelijktijdige activering van tegenstrijdige emotionele toestanden. De delen van onze hersenen die betrokken zijn bij positieve emoties zoals dankbaarheid zijn niet dezelfde als die betrokken zijn bij jaloezie of angst, en vice versa. In plaats daarvan worden verschillende hersenhelften geactiveerd bij verschillende emoties: het linker prefrontale gebied is meer betrokken bij positieve emoties, terwijl het rechter prefrontale gebied actiever is bij negatieve emoties.

Door dit onvermogen om tegengestelde emoties tegelijkertijd te voelen, kunnen positieve emoties, zoals dankbaarheid, ervoor zorgen dat de negatieve emoties die we ervaren verminderen wanneer we bewust aandacht geven aan de positieve emotie<sup>38</sup>. Als we minder negatieve emoties ervaren, zullen we ons logischerwijs vaker beter voelen en ons in het algemeen meer tevreden voelen<sup>39</sup>.

**‘Het beste wat je vandaag kunt doen om je leven te veranderen, is dankbaar worden voor wat je nu hebt. En hoe dankbaarder je bent, hoe meer je krijgt.’**

**OPRAH WINFREY**

## Op psychische aandoeningen

Een dankbare levenshouding zou ook bescherming bieden tegen verschillende psychische problematieken. Kenneth Kendler en zijn collega's van de Virginia University School of Medicine hebben jarenlang genetische risicofactoren voor depressie en andere psychische aandoeningen bestudeerd. In een studie uit 2003 onderzochten ze het levenslange risico op psychische stoornissen bij bijna drieduizend tweelingparen. Ze ontdekten dat hoge niveaus van dankbaarheid samenhangen met een verminderd risico op zowel internaliserende problematieken (zoals depressie, fobieën en eetstoornissen) als externaliserende problematieken (zoals antisociale persoonlijkheidsstoornis, narcisme en verslavingen<sup>40</sup>). Voor mensen met een psychische stoornis kan dankbaarheid dus een enorm waardevolle copingstrategie zijn om met levensuitdagingen om te gaan.

### DEPRESSIEVE STOORNISSEN

Verskillende onderzoeken wijzen uit dat er een sterke omgekeerde relatie bestaat tussen depressie en dankbaarheid. Hoe dankbaarder iemand is, des te minder depressief diegene is. Omgekeerd geldt dat hoe depressiever iemand is, des te kleiner de kans is dat die persoon dankbaar in het leven staat.

Klinisch psycholoog Philip Watkins ontdekte dat mensen met een depressieve stoornis aanzienlijk minder dankbaarheid toonden, bijna 50% minder dan niet-depressieve mensen<sup>41</sup>. Aangezien depressie gekenmerkt wordt door de afwezigheid van plezier, ligt het voor de hand dat depressieve mensen mogelijk niet dankbaar zijn omdat ze geen plezier kunnen voelen en wellicht ook minder geneigd zijn om positieve dingen in hun leven op te merken. Bovendien hebben mensen met een depressieve stoornis last van wat we een 'negatieve herinneringsbias' noemen. Dit betekent dat depressieve mensen veel meer aan negatieve herinneringen zullen denken

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Studio Lannoo (Nele Reyniers)  
Illustraties: Muun Haesen

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024 en Elien Tubbax  
ISBN 978 94 014 0182 1 — D/2024/45/60 — NUR 012, 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.