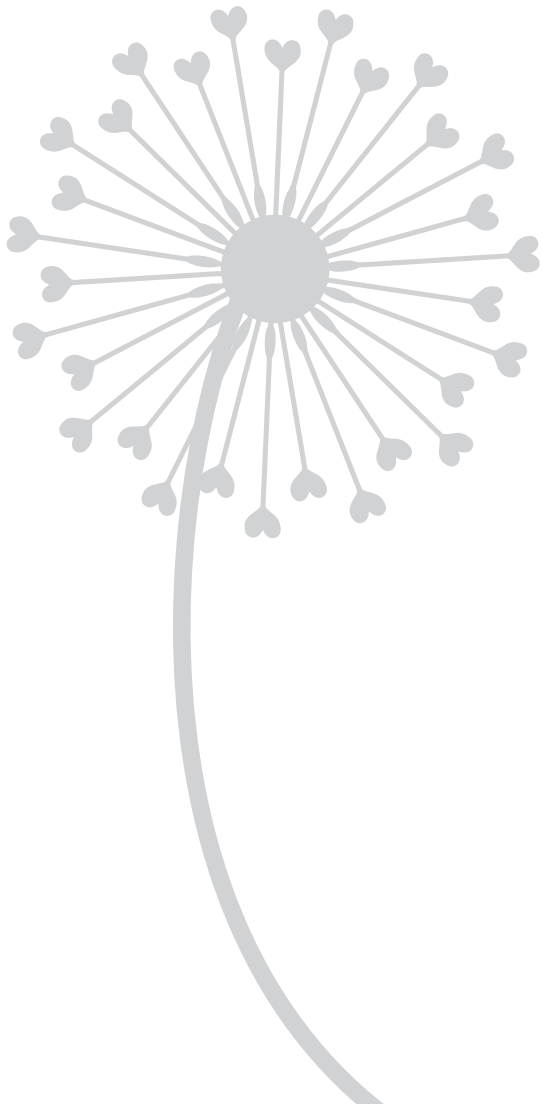




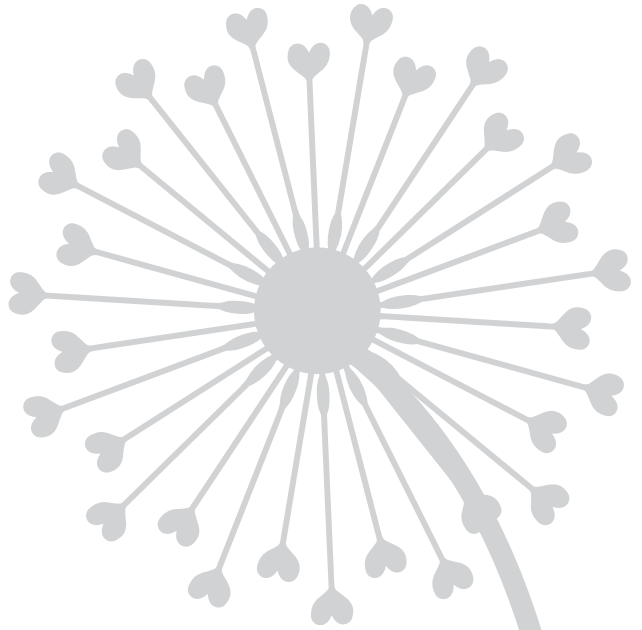
DANKBAARHEID

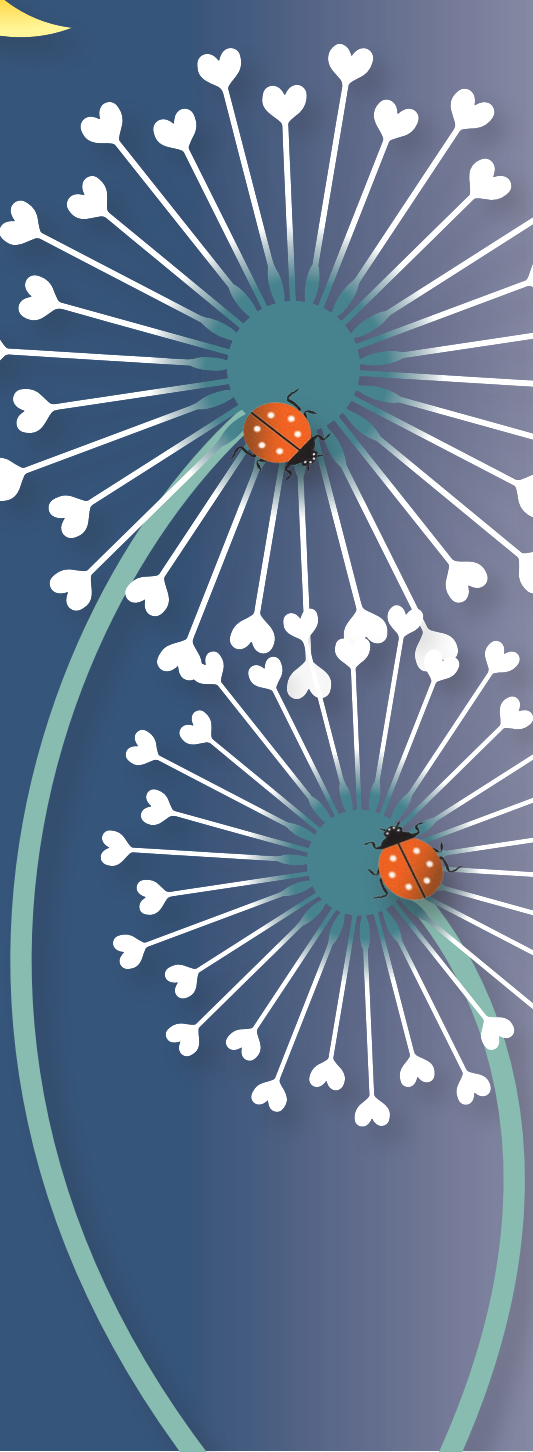
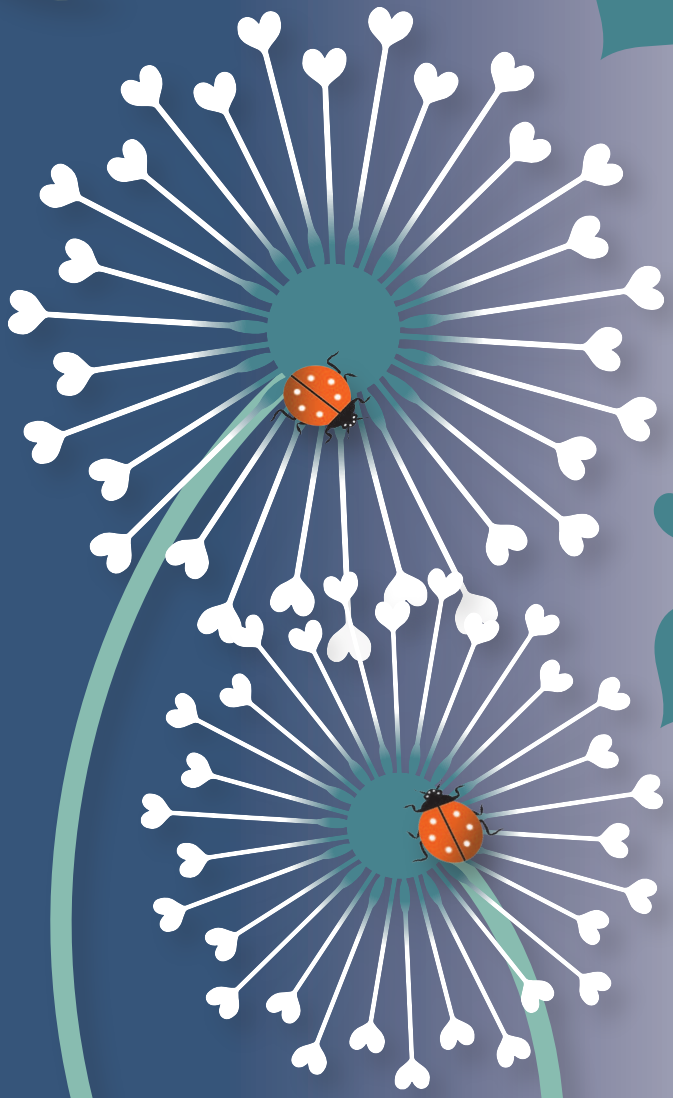




DIT DAGBOEK IS VAN:

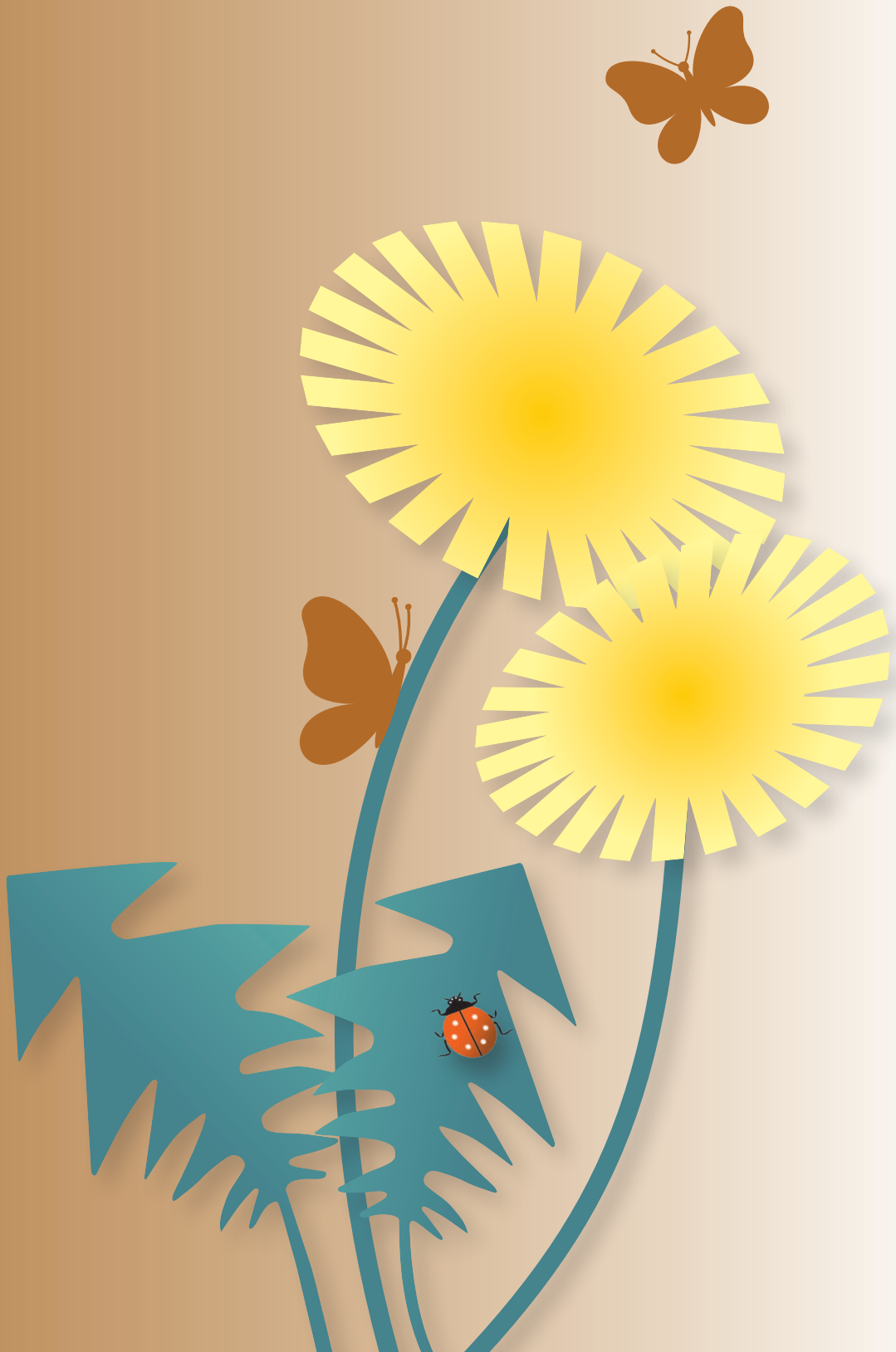
DATUM:





# INHOUD

Voorwoord .....	7
De paardenbloem .....	9
Uitleg over de lijsten .....	11
De lijsten .....	15
Mijn dromen voor de toekomst .....	111
Notities.....	114



# VOORWOORD DANKBAARHEID

Er gebeurt iedere dag wel iets bijzonders waar wij mogelijk onbewust aan voorbijgaan. Misschien klagen wij, zijn wij boos of ergeren wij ons aan iets of iemand en stappen wij met deze negatieve gevoelens of met stress 's avonds ons bed in.

Als wij negatieve energie of emoties van de dag nog niet verwerkt hebben en we gaan piekeren, bevordert dat een goede nachtrust niet.

Echter hebben we de keuze deze ervaringen of gevoelens even opzij te zetten en ons te focussen op de positieve dingen die recentelijk plaats vonden of die al wat langer in ons leven zijn.

We hebben veel meer zegeningen dan we ons misschien realiseren en door hier even bij stil te gaan staan en er over na te denken, worden we ons meer bewust van dit geluk. De focus is dan niet op de tekorten in ons leven, maar op de overvloed.

Als we besluiten om het verleden los te laten en ons geen zorgen maken over de toekomst, staan we blijmoediger en bewuster in het heden. Morgen zal altijd anders zijn dan wat we er nu van verwachten.

Dankbaarheid uiten kan een positief effect hebben op ons leven. Bijvoorbeeld wanneer we waardering uiten naar anderen die iets speciaals voor ons hebben gedaan. Zo geven we niet alleen de ander, maar ook onszelf een blij en voldaan gevoel. Denk aan de wet van resonantie: 'Wat je uitstraalt komt naar je terug'. Een vicieuze cirkel van geven en ontvangen.

Met dit bijzondere dagboek kunnen wij ons regelmatig focussen op wat we wel in ons leven hebben, wie ons blij en gelukkig maken en wat ons tevreden stelt. Een moment aan het einde van de dag om even aandacht hier aan te besteden. Jezelf in de gelegenheid stellen om minstens een paar dingen beknopt op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Desgewenst doe je dit elke dag, om de dag of eens per week etc... Je bent vrij in jouw keuze.

Het doel is slechts positieve gebeurtenissen en ervaringen op te schrijven wat je in jouw leven wel bezit of hebt mogen ontvangen. Op deze wijze wordt het dagboek een uniek lees- en bewaarexemplaar en is het een plezierige manier om de dag positief af te sluiten. ♥





# DE PAARDENBLOEM (Taraxacum Officinale)

De paardenbloem is een dankbare sterke plant die flexibel en volhardend is. Het weet te overleven. Zelfs als we de paardenbloem in het gazon wegmaaien komt het telkens weer op door zijn krachtige wortels.

De paardenbloem verandert zijn mooie gele bloem in een pluizige witte bol vol met zaden. Een bijzonder transformatieproces.

Door wind en luchtstromingen zweven de pluizen met de zaden door de lucht.

De neergedwarrelde zaden ontkiemen elders in Moeder Aarde en groeien uit tot krachtige planten met prachtige gele bloemen. Zelfs tussen voegen van muren of tussen tegels weten zij hun weg te vinden en kunnen zij overleven. Geen obstakel is hen te veel. Deze zaadbollen worden wel eens geplukt en met één ademstoot kaal geblazen en wordt er een wens gedaan. Symbolisch gezien zweven de pluizen ritmisch en vloeiend richting het universum, om daar onze wensen en dromen te gaan vervullen. Het ontkiemingsproces begint. Mogelijk gevolgd door de manifestatie van de wensen.

De transformatie van deze plant geeft ons de boodschap dat wij ongeacht tegenslagen, sterk, flexibel, doelgericht en zonder faalangst ons levenspad kunnen vervolgen. Net zoals de paardenbloem blijven wij groeien, bloeien, obstakels overwinnen en onze wortels aarden, om zo stevig met beide benen op de grond te blijven staan.

De paardenbloem staat als symbool voor volharding, aansporing, aanmoediging, geduld en er vertrouwen in hebben dat onze dromen ooit werkelijkheid zullen worden. Daarnaast heeft de paardenbloem ook geneeskrachtige eigenschappen. Er zijn tweehonderd soorten en deze hebben allemaal een gelijksoortige medicinale werking.

Zo dankbaar en krachtig als deze plant groeit en bloeit, zo dankbaar en sterk kunnen wij ook in ons leven zijn. ♥



# UITLEG OVER DE LIJSTEN

Hier volgen een aantal voorbeelden om je op weg te helpen en inspiratie te geven. Het invullen van de lijsten kan op ieder gewenst moment. Leg dit mooie boek ergens neer waar je het niet vergeet. Bijvoorbeeld op je nachtkastje naast je bed of op de salontafel. Je kunt alles in dit dankbaarheidsdagboek schrijven. Van de grote en de kleine momenten.

De lijsten vul je in met waar je op die dag dankbaar voor bent. Heb je meer ruimte nodig, neem er nog een lijst bij. Een dag, week of maand overslaan is geen probleem. Probeer het wel zo veel mogelijk vol te houden en lees dan eens na een maand terug hoeveel mooie momenten je hebt mogen ontvangen. Even stil bij al het moois in je leven.

Enkele voorbeelden waarvoor je dankbaar kunt zijn: Je huis, je partner, je kinderen, de bos bloemen die je ontving, de zon die scheen, je werk, je hond, de vlinder die door je tuin fladdert, vakantie, je vrienden, een onverwacht geschenk of financieel voordeel, je goede of verbeterde gezondheid, je auto, een kind dat naar je lacht op straat, behulpzame mensen, de schoonheid van de natuur etc... ♥

