

DANKBAARHEID

Het werkt!



Het schiet er al te vaak bij in om gewoon even 'dankjewel' te zeggen. Of om dankbaar te zijn voor wat we hebben. Terwijl dankbaarheid juist grote en duidelijke positieve effecten heeft op onze gezondheid, ons geluksgevoel en onze relaties.

Dankjewel zeggen als iemand voor je heeft gekookt of boodschappen heeft gedaan. De collega bedanken die wat voor je heeft opgezocht. dankbaar dat we te eten hebben, of een dak boven ons hoofd hebben. Dankbaar dat ons lichaam werkt of dankbaar dat het zonnetje schijnt. Er zijn duizenden redenen om dankbaar te zijn. Toch in de waan van de dag schiet het er vaak bij in óf denken we er zelfs niet meer aan.

Het voelen en delen van dankbaarheid is een van de eenvoudigste, goedkoopste en snelste manieren om je in korte tijd een stuk gelukkiger te voelen. Het kan ook stressniveaus verlagen en laat het contact met anderen en naasten opbloeien. De ander voelt zich gezien en gewaardeerd waardoor de onderlinge relatie kan gaan groeien.

Sinds 1998 is er meer en meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar eigenschappen zoals dankbaarheid, doorzettingsvermogen, wijsheid, tevredenheid en zelfvertrouwen. Dankbaarheid springt er bovenuit. Dankbaarheid heeft namelijk duidelijke positieve effecten op gezondheid, geluksgevoel en relaties.

Personen die meer dankbaarheid uiten lijken vaker meer positieve emoties te ervaren. Ze zijn doorgaans meer tevreden met hun leven en kijken verwachtingsvol naar de toekomst. Het schijnt dat ze minder last hebben van gevoelens van angst en depressie. Als we ons een dankbaar persoon voorstellen herkennen we ook vaak andere positieve effecten. Andere positieve effecten zijn bijvoorbeeld dat ze aardiger, behulpzaam, niet snel jaloers, vergevingsgezind en minder materialistisch zijn ingesteld.

Dankbaarheid is een opkikker voor relaties.

Met oefeningen kun jij je dankbaarheid vergroten. Er zijn twee oefeningen die bewezen zijn dat je gevoelens van dankbaarheid kunt vergroten – jawel óók in moeilijke tijden.

Oefening #1 Dagelijkse Dankbaarheid

Deze is de meest bekende en meest gebruikte oefening. Maak *dagelijks* een lijstje of spreek het hardop uit waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen dingen zijn die je hebt meegemaakt. Bv: een maaltijd gekookt, er was een meevaller, je hebt fijn kunnen werken. Of dingen waar je dankbaar voor bent zoals je partner, je vrienden, je ouders, je huisdier. Deze oefening blijkt nog beter te werken als je deze lijstjes vervolgens bespreekt met iemand anders.

Oefening #2 Spreek je dankbaarheid uit naar een ander persoon

Deze oefening is minder bekend maar érg krachtig. Schrijf een dankbaarheidsbrief naar iemand anders, die je daarvoor nooit echt hebt bedankt. Of zeg het diegene persoonlijk. De dapperen onder ons die dit aandurven, daarvan krijgt een overgrote meerderheid een groot geluksgevoel.

Dankbaarheid werkt als een vergrootglas: het vergroot de goede dingen uit.

Het is goed om deze oefeningen vaker te doen. Deze oefeningen werken goed omdat ze je trainen om het goede in het leven te zien. Het maakt je bewuster welke dingen en welke personen belangrijk zijn in je leven. Daardoor ben je geneigd meer aandacht en tijd hieraan te besteden.