

ZELFZORG · POSITIEVE PSYCHOLOGIE · ÉÉN MINUUT PER DAG

De dankbaarheidsoefening

Voel wat er wél goed is in je leven

het gaat om de intentie en de intensiteit, niet om de duur

Dankbaarheid is een van de krachtigste manieren om je levenskracht te vergroten. Al eeuwenlang wordt dankbaarheid gezien als een waardevolle manier om bewust stil te staan bij wat goed is in het leven. Inmiddels krijgt het ook veel aandacht binnen de positieve psychologie. En dat is niet zonder reden: dankbaarheid werkt.

Ons brein is gebouwd om te letten op wat mis is of mis kan gaan. Dat was ooit nuttig, maar het maakt ook dat we de dingen die goed gaan gemakkelijk als vanzelfsprekend beschouwen: een dak boven je hoofd, een vriendschap, een lichaam dat het doet.

Dankbaarheid is de bewuste tegenbeweging: je aandacht even richten op wat er wél is, en dat niet alleen bedenken, maar ook echt **voelen**.

Deze oefening kost maar een minuut. De kracht zit niet in de tijd, maar in de aandacht en in het gevoel in je lichaam. Wie het een week volhoudt, gaat anders de nacht in en wordt anders wakker: positiever, milder.

WAT ONDERZOEK LAAT ZIEN

Mensen die wekelijks opschreven waar ze dankbaar voor waren, voelden zich na tien weken optimistischer over hun leven, bewogen meer en hadden minder lichamelijke klachten dan een groep die over ergernissen schreef (Emmons & McCullough, 2003).

Dankbare gedachten vóór het slapen hangen samen met sneller inslapen en beter slapen (Wood e.a., 2009). Het effect groeit met herhaling: dankbaarheid went het brein aan een andere kijkrichting.

WAAROM HET WERKT

Het stuurt je aandacht

Aandacht is een spier. Wie dagelijks zoekt naar wat goed ging, gaat het overdag vanzelf eerder opmerken. De negatieve bril wordt niet verboden, maar krijgt gezelschap.

Het kalmeert je lichaam

Een warm gevoel in de borst, een glimlach, een rustiger adem: dankbaarheid activeert het zorgsysteem in plaats van het stresssysteem. Daarom voel je het, en daarom slaap je er beter op.

Het verbindt

Veel van wat we waarderen komt van anderen. Dankbaarheid herinnert je eraan dat je er niet alleen voor staat, en maakt het makkelijker om dat ook uit te spreken.

DE OEFENING IN ÉÉN OOGOPSLAG

1 Landen

zitten of liggen · ogen dicht · een paar keer diep ademen



2 Beeld

één ding waar je dankbaar voor bent, zo scherp mogelijk voor je



3 Hart

voel het gevoel in je hart en versterk het · glimlach



4 Noteren

met aandacht in je notitieboekje · ogen weer dicht · nog eens voelen

Zo doe je het

Als dagsluiting in bed, of als begin van je dag. Kies één vast moment en houd het minimaal een week vol. Voel wat er gebeurt.



- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Landen | Ga lekker op de bank zitten of in bed liggen. Zorg dat je niet gestoord wordt. Sluit je ogen, haal een paar keer diep adem en ontspan. |
| 2 | Maak een beeld | Voel je hart terwijl je in je hoofd een beeld maakt van iets waar je dankbaar voor bent in je leven. Een relatie. Een vriendschap. Een hobby. Een fijne buur. Een talent. Een huisdier. Dingen die je bereikt hebt. Maar het kan ook een dak boven je hoofd zijn of het feit dat je in een vrij land leeft. Dingen die we voor zoete koek slikken, maar die eigenlijk heel waardevol zijn. |
| 3 | Versterk het gevoel
de kern van de oefening | Zie dat wat er opkomt zo duidelijk mogelijk voor je en kijk of je het gevoel in je hart kunt versterken. Glimlach en voel de inwendige impact van deze lach in je lichaam. Als je wilt, richt je je daarna op iets anders om dankbaar voor te zijn. Het gaat om de intentie en de intensiteit. Voel de dankbaarheid in je lichaam. |
| 4 | Noteer het
werkt nog beter | Gebruik een notitieboekje waarin je noteert waar je dankbaar voor bent. Maak de notitie met aandacht, sluit je ogen en probeer wederom het beeld en het bijgaande hartsgevoel te versterken. Opschrijven vertraagt, en wat je opschrijft, blijft beter hangen. |

OVERDAG · BIJ EEN NEGATIEVE GEDACHTE

Als je jezelf overdag betrapt op negatieve gedachten in de trant van *'ik kan dit niet'*, *'ik hoor er niet bij'*, *'wat een stomme mensen'* of *'dit wordt weer niks'*, las dan even een moment in om dankbaar te zijn voor wat er wel goed is in je leven. Voel die dankbaarheid in je lichaam.

Je ontkent de gedachte niet en je praat hem niet weg. Je zet er alleen iets naast, zodat hij niet het hele beeld vult.

KOM JE ER NIET OP?

- iemand die naar je luisterde
- een warm bed
- je ogen, je handen
- een lach vandaag
- schoon water uit de kraan
- iets wat je lang geleden leerde
- een moeilijk moment dat voorbijging
- muziek

Drie voorbeelden uit een notitieboekje

Hieronder zie je drie notities van dezelfde persoon, verspreid over een week. Let op hoe ze steeds concreter worden. 'Mijn gezin' zegt nog weinig. 'Hoe Sam vanavond zonder vragen de tafel afruimde' is een scherp moment: je ziet het voor je, en daardoor voel je er ook iets bij.



- | | | |
|---|---------------------------------|---|
| 1 | maandag
gevoel: 4/10 | <i>Mijn gezin. Mijn gezondheid. Dat ik werk heb.</i> |
| 2 | woensdag
gevoel: 6/10 | <i>Het telefoontje van Marieke, gewoon om te vragen hoe het ging. Ik merkte dat mijn schouders zakten terwijl ze praatte.</i> |
| 3 | zaterdag
gevoel: 8/10 | <i>Hoe Sam vanavond zonder vragen de tafel afruimde, en het grapje dat hij daarbij maakte. Ik zie zijn gezicht nog voor me. Warm gevoel achter mijn borstbeen; ik moest vanzelf glimlachen.</i> |

WAT HIER OPVALT

Concreet wint van algemeen. Een lijstje categorieën blijft in het hoofd. Eén scherp moment, met een gezicht en een zin, komt in het lichaam terecht.

Mensen komen vaak bovendrijven. Wat je het meest raakt, komt meestal van iemand. Onderzoek laat zien dat dankbaarheid naar personen het sterkst doorwerkt in hoe je je voelt.

Het lichaam staat erbij. Zakkende schouders, warmte achter het borstbeen, een glimlach die vanzelf komt. Dat is het teken dat de oefening werkt.

Het cijfer stijgt met oefening. Niet omdat het leven beter werd, maar omdat de aandacht leerde kijken. Dat is precies wat je traint.

DRIE VALKUILEN

Het moeten

Dankbaarheid die je jezelf oplegt ('ik zou blij moeten zijn') wordt een nieuw verwijt. Zoek wat er echt is, hoe klein ook. Niets gevonden? Dan is dat het antwoord van vandaag.

Het wegpoetsen

Dankbaarheid is geen ontkenning van wat zwaar is. Verdriet en dankbaarheid kunnen naast elkaar bestaan. Juist dan doet de oefening het meest.

De sleur

Elke dag hetzelfde opschrijven verliest zijn kracht. Zoek steeds iets nieuws, of een nieuw detail van iets bekends.

Mijn dankbaarheidsweek

Schrijf elke dag, na de oefening, op waar je dankbaar voor was en hoe sterk je het voelde. Zo concreet mogelijk. Neem het blad mee naar je behandelaar.

DAG	WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN	WAAR IK HET VOELDE	GEVOEL
ma			-- /10
di			-- /10
wo			-- /10
do			-- /10
vr			-- /10
za			-- /10
zo			-- /10

+

Na een week Wat merk ik aan hoe ik inslaap, wakker word en overdag naar dingen kijk?

TOT SLOT

Een week is genoeg om iets te merken; een paar maanden om het een gewoonte te laten worden. Werkt het voor jou? Blijf dan noteren, of spreek je dankbaarheid één keer per week uit naar de persoon om wie het gaat. Meer weten: gevoelszaken.nl