

Schrijf – en Reflectie oefening

Uit: Werkboek Mindful Zelfcompassie; Kristin Neff & Christopher Germer

Dankbaarheid

Schrijf **vijf grote dingen** in je leven op die erg belangrijk voor je zijn en waarvoor je dankbaar bent. Bijvoorbeeld je gezondheid, je kinderen, je carrière of je vrienden.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Schrijf nu **vijf kleine en onbeduidende dingen** in je leven op, dingen waar je gewoonlijk overheen kijkt – waarvoor je dankbaar bent. Voorbeelden zijn: je leesbril, je pen, warm water etc....

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Reflectie

Stonden er verrassende dingen op je lijst? Wat was makkelijker: grote of kleine dingen? Hoe voelde je je nadat je de oefening had gedaan in vergelijking met daarvoor?

Je kunt deze oefening 's ochtends doen of in de avond voor je gaat slapen. Probeer de vijf vingers van elke hand te gebruiken. Vijf grote en vijf kleine dingen waarvoor je dankbaar bent. Onderzoek toont aan dat je 'zegeningen tellen' een aanzienlijk positief kan hebben op je psychische gezondheid.