



”Zeg eens dank je wel tegen die aardige mevrouw”, zo hoor ik moeders hun kinderen sommeren.

Soms lijkt ik van hun gezicht te kunnen lezen wat ik zelf dacht op die momenten “He bah!”, want het is weer iets dat moet. Weer een regeltje na te papegaaien. Weer opgevoed worden terwijl het veel leuker is om zo snel mogelijk het snoepje in je mond te stoppen, het cadeaupapier kapot te scheuren, weg te rennen met het nieuwste van het nieuwste. Maar zolang we klein zijn mompelen we braaf “dank je wel” of brutaal “dank je wel tegen die aardige mevrouw”, en storten ons op het genot.

Tot we de kunst van de dankbaarheid ontdekken. Hoeveel gaver wordt een geschenk wanneer we het bewust in ontvangst nemen en er onze dankbaarheid hiervoor uitspreken.

Dank je wel mam, voor je opvoeding die ik nu begrijp. Dank je wel dat je hier steeds aandacht aan gaf. Dank je wel dat ik leef zodat ik deze les nu dankbaar aan mag nemen. Dank je wel.

Waarom dankbaarheid goed idee is

Dankbaarheid zorgt voor een goede balans in relaties. Het is soms zo makkelijk te zien wat wij geven in relaties omdat het ons tijd, energie, talent, of geld kost. Dan is het door vermoeidheid, emoties en tekorten soms lastig nog te zien wat een ander ons geeft. Uiteindelijk kunnen we de ander daardoor voor lief nemen. Of zelfs verwijten er te weinig voor ons te zijn. Dat kan uiteindelijk schadelijk worden voor de

relaties. Daarom is het van belang te zien wat de ander ons geeft en daar dankbaar voor te zijn.

Dank je wel lieve familie, vrienden en bekenden, zelfs voorbijgangers en onbekende dorpsgenoten. Fijn dat jullie er zijn en doen wat jullie doen. Want het is zo belangrijk dat het gebeurt en zo fijn dat ik niet alles alleen hoef te doen.

Wat dankbaarheid ons kost

Dankbaarheid kost enkel wat bewustzijn en wat tijd. Op zich niet eens zoveel, ware het niet dat er soms zo’n groot tekort is aan bewustzijn en tijd.

Laat je jouw bewustzijn en tijd niet afpakken door zuigers, vampieren of andere roofdieren. Neem jezelf en je leven serieus genoeg om bewust te leven. En als je dan voldoende in het hier en nu bent, kijk dan eens door een positieve, roze, dankbaarheid bril.

Ik ben dankbaar voor de mogelijkheden die ik zie om stil te staan.

Hoe dankbaar te zijn?

Dankbaar zijn is niet ingewikkeld. Het meest belangrijk is het bewust ervaren van dankbaarheid en die dankbaarheid bewust om te zetten in gedrag.

Om meer bewustzijn te creëren dien je even stil te staan. Stil te staan bij je lijf om te voelen dat dankbaarheid opborrelt. Stil staan kan ook met

een dagboekje waarin je dagelijks bijhoudt waar je dankbaar voor bent. Het zijn soms kleine dingetjes waar je tevredenheid voor kunt voelen. Het is zelfs mogelijk om dankbaarheid te voelen voor iets waar we helemaal niet blij van werden, omdat het ons iets leerde, sterker maakte of zorgde voor verbinding.

Wanneer je de dankbaarheid voelt deel het dan. Hardop, in schrift, of op sociale media als je wilt. Dankbaarheid delen maakt het groter.

Dank je wel dat ik dit met je mag delen.

Graag gedaan

Hopelijk heb je genoten van dit artikel. Als dat zo is, dan beantwoord ik je dankbaarheid met “Het is graag gedaan”.

Krijg je er geen genoeg van?

Misschien kun je geen genoeg krijgen van dankbaarheid en wil je hier mee over weten. Dan is het mogelijk een afspraak te maken met een contextueel psycholoog. Want waarom zouden we enkel naar een psycholoog gaan als het ons niet goed gaat? We kunnen ook met een psycholoog spreken over waar we dankbaar voor zijn en waar we meer van willen.

“Danjewel tegende mevrouw”

Wil je meer weten over de kunst van dankbaar zijn? Maak dan eens een afspraak met een psycholoog of therapeut die gespecialiseerd is in relaties.

Contextueel therapeut en relatiepsycholoog Mirella Brok – internet of live in Made – www.relatietherapeutmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl