

Jouw tien fijne dingen

Schrijf elke dag tien fijne dingen op: dingen waar je dankbaar voor bent, fijne herinneringen of dingen die je zijn opgevallen. Neem een opschrijfboekje mee of leg er een naast je bed. Prik een vaste tijd om te schrijven, zoals meteen bij het opstaan of vlak voor het slapengaan, zodat het een gewoonte wordt. Merk op hoe je je door deze oefening voelt. Om fijne dingen te bedenken kun je eerst de volgende zinnen afmaken:

Ik ben dankbaar voor...

.....

Iets aardigs wat ik voor een ander heb gedaan was...

.....

Iets aardigs wat een ander voor mij heeft gedaan was...

.....

De mooiste vakantie die ik ooit heb gehad was...

.....

Een van mijn favoriete herinneringen is...

.....

Drie van mijn favoriete dingen zijn:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Drie dingen die me als kind blij maakten, waren:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Iets wat me pas nog blij heeft gemaakt was...

.....
.....

Maak nu je lijstje voor vandaag. Je kunt die putten uit de antwoorden die je hierboven hebt opgeschreven, of uit ideeën die daaruit zijn voortgevloeid.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....
6.
.....
.....
7.
.....
.....
8.
.....
.....
9.
.....
.....
10.
.....
.....

Hoe voelde je je door deze oefening, lichamelijk en emotioneel?

.....
.....

Beloof jezelf elke dag tien fijne dingen op te schrijven. Wanneer en waar ga je dat doen? (bijvoorbeeld: elke avond om tien uur op de bank.)

.....
.....