

# Dagelijks Dankbaar



**Lieve jij,**

Wat leuk dat je wilt oefenen en dagelijks stil wilt staan bij waar je dankbaar voor bent. Er wordt wel gezegd 'Waar je aandacht aan geeft, groeit.' En met dankbaarheid werkt dat ook zo.

Door dagelijks je dankbaarheid op te schrijven en te voelen, krijg je steeds meer oog voor dingen waar je dankbaar voor bent en dit draagt weer bij aan een gevoel van verbondenheid met jezelf en tot meer innerlijke vreugde. Het is nog mooier, als je dagelijks je dag begint met een intentie. Dat is een voornemen over hoe jij je die dag wilt voelen. Bijvoorbeeld, *Mijn intentie voor vandaag is... \*vriendelijk naar mezelf en anderen zijn of \*op mezelf te vertrouwen.*

Je kunt het **Dagelijks Dankbaar** document downloaden en online invullen, maar je kunt er ook een aantal voor jezelf printen.

Ik wens je veel plezier en vreugde toe in dit proces ♥

*Vreugdevolle groet, Annelies*



# Dagelijks Dankbaar



**Mijn intentie voor vandaag**

**3 dingen waar ik dankbaar voor bent**

