

# inhoud

Inleiding 6

## HOOFDSTUK 1

*Aan de slag* 8

## HOOFDSTUK 2

*Dankbaarheid is goed voor je* 28

## HOOFDSTUK 3

*Geven, krijgen en terugkrijgen* 46

## HOOFDSTUK 4

*Aanvaarding* 66

## HOOFDSTUK 5

*Waardering tonen* 82

## HOOFDSTUK 6

*Feesten en tradities* 102

## HOOFDSTUK 7

*Tevreden zijn* 120

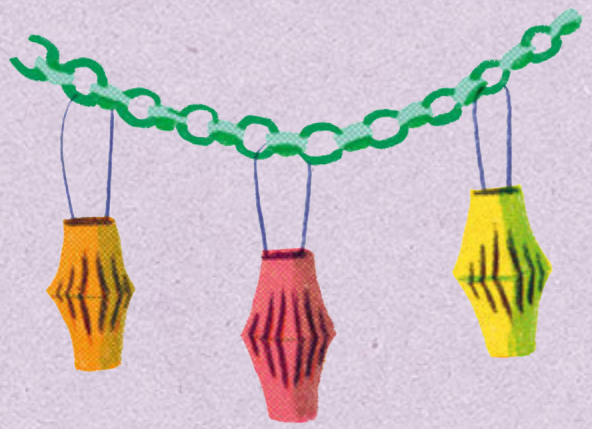
Besluit 138

Referenties 140

Wetenschappelijke bronnen 141

Register 142

Dankwoord 144



# inleiding

## leven met dankbaarheid in je hart

Dankbaar zijn omvat zoveel meer dan geven en krijgen en 'dank je wel' zeggen. Het is ook een subtiele, positieve manier van leven die niet alleen jouw wereld, maar ook die van de mensen om je heen verandert – sterker zelfs, de wereld waarin we allemaal leven. Dankbaarheid kan grootse dingen teweegbrengen omdat ze onze harten opent en ons toont waartoe we in staat zijn. Dankbaar zijn is niet altijd makkelijk, maar toont je wel de weg naar aanvaarding in al haar vormen.

Oprecht dankbaar zijn is een hartverwarmende, verdiepende en positieve manier van leven die je leert om alles te waarderen, te lachen en plezier te beleven. Delen, geven om en samen zijn zijn onlosmakelijk verbonden met mens-zijn. Als je dankbaar bent, geef je graag terug aan de mensen die je geholpen hebben, om je geven en van je houden of aan mensen die je gewoonweg gelukkig maken.

De magie ontstaat pas echt wanneer je gevoelens van dankbaarheid zich ook vertalen in positieve gebaren, als een geschenk van oprechte waardering dat steeds groter wordt naarmate je het doorgeeft. Elke keer dat iemand zijn dankbaarheid uit ten opzichte van een ander, moedigt dat gevoel van waardering beide personen aan om ook tegenover anderen warmer en vrijgevinger te zijn, en zo gaat het steeds verder.

Dankbaarheid kun je tonen door aardig en vriendelijk te zijn, in een paar zinnen die je opschrijft of een telefoontje, door je vermogen om anderen te troosten wanneer ze het moeilijk hebben of door een geschenk te geven. Dankbaarheid is altijd een vorm van verbondenheid. Je uit je dankbaarheid in de wetenschap dat het leven niet altijd om jou draait en dat verbonden zijn met anderen veel meer geluk biedt dan uitsluitend op jezelf gericht zijn.

Dankbaarheid kan ook troost bieden bij verdriet of problemen. Met dankbaarheid in je hart ga je de wereld anders bekijken en wordt die ineens positiever en veel hoopvoller. Wie anderen waardeert om wie ze zijn of om wat ze toevoegen aan zijn leven, is immers meer geneigd om de dingen die hij minder waardeert te vergeten of te vergeven.

*'Niets is eervoller dan een dankbaar hart.'*

Seneca (4 v.Chr.-36 n.Chr.), Romeins filosoof

Misschien nog belangrijker is dat leven met dankbaarheid in je hart je weer in balans brengt. Het is een bewust pad naar voldoening en tevredenheid. Alles in het grotere geheel kunnen plaatsen, kan een mens behoorlijk nederig maken. Neem dus de tijd om alle dingen te erkennen waarvoor je dankbaar kunt zijn. Het werkt ontvullend en maakt je vrij om gewoon jezelf te zijn.

### **Hoe gebruik je dit boek?**

Je hoeft dit boek niet vanaf de eerste tot de laatste bladzijde te lezen. Het is eerder bedoeld om doorheen te bladeren, bijvoorbeeld als je gerustgesteld moet worden, alles weer in het juiste perspectief wilt plaatsen of ideeën zoekt voor geschenken of andere manieren om te geven. Je kunt het elke dag raadplegen als een bron van wijsheid, maar evengoed af en toe gebruiken als leidraad.



## HOOFDSTUK 1

# aan de slag

'Dank je' zeggen is een vorm van beleefdheid in elke taal. Allemaal gebruiken we deze uitdrukking van dankbaarheid dagelijks. Het is echter veel meer dan zomaar een beleefde uitdrukking. Wie bewust probeert om meer waardering te tonen, zet de deuren van zijn hart open voor meer vreugde en verrijking.

De bedoeling van dit boek is niet om je te overspoelen met dingen die je moet doen en rituelen om in te volharden. Ik wil je gewoonweg uitnodigen om je open te stellen en alle mogelijkheden te verkennen die een leven vol dankbaarheid te bieden heeft.

# contrasten zien

We zitten midden in een dankbaarheidsrevolutie! Over de hele wereld worden steeds meer mensen dankbaarder en dat helpt ons om alles te waarderen wat het leven te bieden heeft. Hoe komt dat, vooral nu zoveel plekken in de wereld in rep en roer staan? Biedt het ons hoop voor de toekomst?

Dankbaarheid gedijt in tijden van contrast, misschien omdat we juist dan veel duidelijker inzien hoeveel geluk we eigenlijk hebben. In het donker zijn we dankbaar om het licht; in tijden van ziekte waarderen we een goede gezondheid des te meer; wanneer we eenzaam zijn, waarderen we de vrienden die er niet zijn; wanneer er alleen junkfood op het menu staat, verlangen we naar een huisbereide maaltijd. En wanneer we geconfronteerd worden met de verschrikkingen van oorlog, zijn we dankbaar dat onze geliefden veilig zijn; wanneer we in wanhoop verkeren, zoeken we naar hoop.

Het mooie aan een dankbare houding is dat we, door bewust te focussen op alles waarvoor we dankbaar kunnen zijn, nog meer contrasten creëren. We gaan inzien dat de wereld die we gecreëerd hebben nog beter kan worden, dus gaan we op zoek naar manieren om dat te realiseren.



*'Wanneer je 's ochtends opstaat, wees dan dankbaar voor het ochtendlicht, je leven en je kracht. Wees dankbaar voor je eten en je levensvreugde. Wanneer je geen reden ziet tot dankbaarheid, dan ligt de fout daartoe bij jezelf.'*

Tecumseh (1768-1813), Shawnee-leider

# begin bij het begin

De eerste stap naar dankbaarheid is dankbaar zijn voor de grote en kleine dingen en voor de mensen die belangrijk voor je zijn. Naarmate je optimisme groeit, krijg je meer zelfvertrouwen en groeit ook je verlangen om een verschil te maken – en dat heeft geleidelijk ook invloed op de mensen om je heen. Hoe vaker je afstand neemt van zelfgenoegzaamheid en bewust kiest om dankbaarder te zijn, hoe minder onverschillig je wordt ten opzichte van je eigen leven en de wereld om je heen.

Dankbaarheid is geen eindbestemming, maar een manier van denken en van zijn.

Begin gewoon bij het begin, nu meteen, en stel jezelf de volgende drie eenvoudige vragen.

*Voor welke mensen in mijn leven ben ik dankbaar?*

*Wat is er vandaag gebeurd waarvoor ik dankbaar kan zijn?*

*Hoe wil ik dat moment onthouden of mijn waardering tonen?*

Maak er een gewoonte van om jezelf deze vragen te stellen en je zult al gauw merken dat je gelukkiger en meer tevreden bent. Op de volgende bladzijden kom je meer te weten over hoe je deze vragen kunt beantwoorden.

## voed je dankbaarheid

Van de prehistorie tot op de dag van vandaag zijn het ritme en de taal van de seizoenen in ons leven verankerd. Vooral de lente wordt geassocieerd met nieuwe groei en een nieuw begin. De lente is het moment bij uitstek om je hoofd leeg te maken en je te ontdoen van nutteloze gewoontes waar je geen baat bij hebt. Zo schep je ruimte voor een nieuwe houding, een van dankbaarheid.

Dankbaarheid heeft net als alle pas geplante zaadjes geduld, warmte en voeding nodig om te kunnen groeien, zodat ze de tijd en de ruimte krijgen om te schitteren. In de eerste groeifasen is ze soms



kwetsbaar en kan ze al gauw verstikt worden door donkere gevoelens van verbittering, boosheid, wrok en jaloezie, die al haar energie opslorpen. Wees opmerkzaam en roei nutteloze gewoontes uit, zodat je dankbaarheid en waardering kunnen bloeien.

Gezelschap, vriendschap, gedeeld plezier en vriendelijkheid laten je dankbaarheid welig tieren. Voed haar regelmatig met waardering, begrip en beleefdheid, dat doet ook wonderen. Wees op je hoede voor twijfels, achterdocht en cynisme; dat zijn veel voorkomende plagen die oprechtheid kunnen ondermijnen. Zijn er bijbedoelingen of is er kwade wil in het spel, dan komt je dankbaarheid pas echt in het gedrang en kan ze nog maar moeilijk gedijen. Voed haar regelmatig en ze zal uitgroeien tot optimisme en positivisme, die je gezondheid en welzijn je leven lang ondersteunen.

## waarom dankbaar zijn belangrijk is

We hebben allemaal behoefte aan dankbaarheid. De dankbaarheid die we krijgen van anderen, doet ons gewaardeerd voelen. We moeten dankbaarheid tonen aan anderen en de wereld waarvan we deel uitmaken om verbonden te blijven en te waarderen wat we hebben.

Materiële bezittingen maken je niet per se gelukkiger. Hoe kun je immers dankbaar en tevreden zijn met alles wat je al hebt als je alleen maar uitkijkt naar nog nieuwer en nog beter? Hoe meer je hebt, hoe minder tevreden je misschien zelfs bent, omdat je ook steeds meer wilt naarmate je meer hebt. Bewust dankbaar zijn houdt je met beide voeten stevig op de grond. Dat betekent niet dat je je huidige situatie volledig aanvaardt, maar wel dat je die in een nieuw perspectief kunt plaatsen en al het goede gaat waarderen van waar je nu bent en wat je nu hebt.

### DANKBAARHEID IN DE PRAKTIJK

#### *Bewust dankbaar leven*

In haar boek *Fragile mystics* (2015) stelt dominee Magdalen Smith ons voor aan Rosie Pinto de Carvalho, die haar vertelt: 'Ik heb niet alles waarvan ik hou, maar ik hou wel van alles wat ik heb.' Rosie woont in een favela (sloppenwijk) in een van de armste gebieden van Rio de Janeiro in Brazilië. Wat een inspirerende kijk op het leven heeft ze! Met haar uitspraak bekrachtigt Rosie dat materiële bezittingen weinig of niets te maken hebben met tevreden zijn. Hoe minder we hebben, hoe meer we onze bezittingen (en wat ze voorstellen) waarderen en koesteren.

