

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

1 MAAND



DANKBAARHEIDS D A G B O E K

In dit document noteren we & staan we stil bij de dingen die jouw leven verrijken en waar jij dankbaar voor bent.

Noteer aan't einde van iedere dag **5 dingen** die **op die dag gebeurd zijn**. Maar let op!
Je mag niets herhalen van voorgaande dagen.

Zo heb je aan't einde van de maand maar liefst **150-155 dankbaarheids momentjes** verzameld.

Hoe meer we ons bewust maken van de grote, maar zeker ook de kleine momenten die we belangrijk vinden, des te meer we dat soort momenten zullen vinden en aantrekken in de toekomst.

Doe deze meditatie op elk willekeurig moment van de dag, maar het krachtigst werkt het voor het slapengaan.

Hou jij het 30 dagen vol?!

Wetenschap toont aan dat door 30 dagen lang een handeling te herhalen er een nieuw neurologisch netwerk in ons brein ontstaat waardoor we onszelf een nieuwe gewoonte aanleren.

Des te gelukkiger zul jij door het leven gaan na het voltooien van deze Dankbaarheids Challenge.

Geniet er van!

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 4

DAG 5

DAG 6

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 7

DAG 8

DAG 9

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 10

DAG 11

DAG 12

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 13

DAG 14

DAG 15

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

Je bent al op de helft!

Je doet het **FANTASTISCH!**

Ga zo door! **Jouw geluk is jouw goed recht!**



DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 16

DAG 17

DAG 18

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 19

DAG 20

DAG 21

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 22

DAG 23

DAG 24

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 25

DAG 26

DAG 27

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

DAG 28

DAG 29

DAG 30

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

(OPTIONEEL) DAG 31

GEFELICITEERD

JE HEBT DE CHALLENGE VOLTOOID!

Klasse!

Meer dankbaarheid zal inmiddels een gewoonte zijn geworden, en je voelt je vast heerlijk!

Mocht het na een tijdje zachtjes aan een beetje wegzakken, lees dan nogmaals dit dagboek door als bewijs dat:

"LIFE'S A BEAUTIFUL THING"

Leona Philippo