

Werkblad oefening in dankbaarheid

Schrijf elke avond voor je gaat slapen drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit kan van alles zijn, groot of klein. Denk aan een dak boven je hoofd, de maaltijd je je net hebt gegeten of je gezin. Wanneer je merkt dat je negatief bent, kun je deze oefening ook doen.

Dag 1	
Dag 2	
Dag 3	
Dag 4	
Dag 5	
Dag 6	
Dag 7	
Dag 8	
Dag 9	

Dag 10	
Dag 11	
Dag 12	
Dag 13	
Dag 14	