

Je mindset verandert positief door elke dag bij te houden waar je dankbaar voor bent. Probeer eens een maand lang elke dag bij te houden waar je dankbaar voor bent. Dit kan je het beste doen voordat je gaat slapen, zo val je in slaap met positieve gedachten. Het is bewezen welk effect dit heeft op je gedachten. Je kan dit blad meerdere malen uitprinten om het bij te houden, maar je kan ook zelf een boekje aanschaffen waar je je dankbaarheid in bijhoudt.

Ik ben dankbaar voor

Dag-.....-.....

1. -----

2. -----

3. -----

Dag-.....-.....

1. -----

2. -----

3. -----

Ik ben dankbaar voor

Dag-.....-.....

1.-----

2.-----

3.-----

Dag-.....-.....

1.-----

2.-----

3.-----

Ik ben dankbaar voor

Dag-.....-.....

1. -----

2. -----

3. -----

Dag-.....-.....

1. -----

2. -----

3. -----