

# Dankbaarheids dagboek

Zorgeloos Zorgen  
programma

Ster in Zorg



**Sterinzorg**  
Diana Stassen



# De opdracht voor iedere dag

- ♦ Schrijf iedere dag, het liefst op een vast tijdstip (omdat het dan een blijvende gewoonte wordt), mooie momenten op.
- ♦ Het kunnen kleine of grote dingen zijn waar je dankbaar voor bent.
- ♦ Het kunnen alledaagse zaken zijn, of een enkele wonderbaarlijke gebeurtenis.
- ♦ Hier mogen alleen positieve dingen in komen te staan zoals; wat je voor een andere betekent hebt, welke complimenten je hebt ontvangen (of gegeven) etc.



# De opdracht voor iedere dag

- ♦ Je kunt dankbaar zijn voor je vrienden, je huis, je lichaam, je handen, je benen, je familie, het eten, de lucht die je inademt, de bloemen, de zon, je werk, je relatie, je huisdieren, voor verbetering in je gezondheid & lichaam, je relaties, liefde die je krijgt, voor materiële zaken die je mooi of handig vind, voor je werk, hobby's, succes, geluk, natuur enz., enz.



# De opdracht voor iedere dag

- ♦ Je kunt ook foto's toevoegen, tekeningen (werken goed om positief te visualiseren), plaatjes knippen, etc.



# De opdracht voor iedere dag

- ♦ Heb je een moeilijke situatie meegemaakt?

Zoek naar iets positiefs eruit. Slecht nieuws van de dokter, maar hij of zij was aardig en begripvol.

Je was verdrietig, en je kreeg een bosje bloemen als troost. Schrijf het positieve op.

Zoek er bewust naar!



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....





# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

## Ik ben dankbaar voor:

Dag:

[illegible]

## Sterinzorg



## Ik ben dankbaar voor:

Dag:

[illegible]

**Sterinzorg**  
Diana Stassen

# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....





# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

## Ik ben dankbaar voor:

Dag:

[illegible]

**Sterinzorg**  
Diana Stassen



# Ik ben dankbaar voor:

Dag:

- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....
- ♦ .....

**De maand is om.**

**Goed gedaan!**

**Maak je nog een nieuw dagboek?**

**Oja, en vergeet niet in het boek te lezen.**



