

Oorspronkelijke titel: *The Gift of Gratitude*
Oorspronkelijke uitgave: Originally published in 2021 by Hay House, Inc.
Vertaling: Janine Langeveld
Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties
Opmaak: -Lein | redactie en vormgeving

ISBN 978 90 00 38261 3
NUR 450

Copyright © 2021 Hay House, Inc.
© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2022

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl
www.spectrumboeken.nl

 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

LOUISE HAY

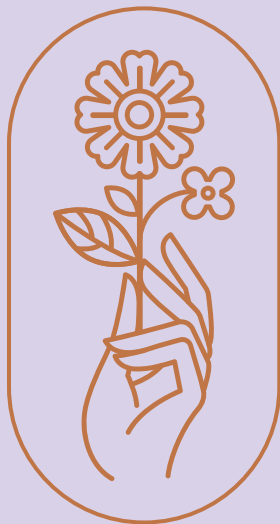
DE GAVE VAN



DANKBAARHEID

dagboek voor kleine en
grote geluksmomenten

PAPER LIFE



INLEIDING

LOUISE HAY was bij Hay House, haar Amerikaanse uitgeverij, een baken en zij wordt nog iedere dag gemist. Gelukkig blijven haar woorden ons leiding en troost bieden.

Louise heeft ooit een boek geschreven over dankbaarheid als een manier van leven (*Gratitude: A Way of Life*) en zij bracht dit concept daadwerkelijk in de praktijk. Ze leefde iedere minuut van de dag in dankbaarheid en dat heeft ons gemotiveerd om dit dagboek samen te stellen. Het was voor ieder van ons ongelooflijk inspirerend om mee te maken hoe ze belichaamde waarover ze schreef: ze hield oprecht van alles en iedereen en had een onwankelbare 'houding van dankbaarheid'. Ze zou echter de eerste zijn om te zeggen dat ze daarin niet uniek was; we hebben allemaal het vermogen om te genieten van wat het leven ons te bieden heeft.

We gunnen iedereen de ervaring om te leven op de manier zoals Louise dat deed en daarom hebben we enkele van haar teksten over dankbaar leven in dit dagboek gebundeld. Hopelijk zie je, terwijl je leert je zegeningen te tellen, in dat jouw leven op zichzelf een zegening is. Zoals Louise vaak zei: 'Het leven houdt van je, en ik ook.' Dat meende ze oprecht. We hopen dat dit boek je zal helpen dit te voelen en dat je die liefde en dat gevoel van dankbaarheid zult meenemen de wereld in. Het kan niet anders dan dat dit een positieve invloed zal hebben op anderen.

Wij zijn heel dankbaar voor jou!

– DE REDACTEURS VAN HAY HOUSE



Ik ben diep dankbaar
voor alles wat ik heb
en voor alles wat ik ben.



HET LEVEN IS HEEL SIMPEL: wat we geven, krijgen we terug. Het universum geeft ons altijd wat we geloven dat we verdienen. Wat het probleem ook lijkt te zijn, er is in feite maar één oplossing en die bestaat uit houden van jezelf. Liefde is het wondermiddel. Liefde voor jezelf verricht wonderen in je leven.

Dankbaarheid is de sleutel tot dit alles.

Ik heb gemerkt dat het universum dol is op dankbaarheid. Hoe dankbaarder je bent, des te meer *goodies* je krijgt. Als ik 'goodies' zeg, bedoel ik daar niet alleen materiële zaken mee. Ik bedoel daarmee alle mensen, plekken en ervaringen die het leven zo de moeite waard maken. Je weet hoe geweldig je je voelt wanneer je leven gevuld is met liefde, vreugde, gezondheid, inspiratie en avontuur.

**Dat is wat altijd al de bedoeling
van ons leven was.**

Zelf leef ik iedere dag in dankbaarheid en dit boek zal je laten zien hoe je hetzelfde kunt doen.



HET IS BELANGRIJK om iedere dag zo veel mogelijk momenten door te brengen in dankbaarheid voor al het goede wat er in je leven is. Als je nog niet veel hebt, zal dit toenemen. Als je al een overvloedig leven hebt, zal dit ook toenemen. Dit is een win-winsituatie. Jij bent gelukkig en het universum is gelukkig.

Je hebt misschien wel eens mensen horen praten over het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek, waarin ze iedere dag opschrijven waarvoor ze dankbaar zijn. Ik vind dit een geweldig idee en heb zelf jarenlang een dergelijk dagboek bijgehouden. Het idee is dat je er iedere dag even voor gaat zitten, om je zegeningen te tellen. Je kunt daar nu al mee beginnen. Schrijf vijf dingen op waarvoor je dankbaar bent:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ik raad je aan een apart dagboek bij te houden om deze gewoonte verder voort te zetten. Je kunt hiervoor een papieren dagboek, de notitie-app op je telefoon of zelfs gesproken opnamen gebruiken – wat jij het gemakkelijkst vindt om vol te houden. Probeer hier iedere dag een vast tijdstip voor in te ruimen. Meteen na het opstaan bijvoorbeeld, voordat je wordt meegesleurd door de drukte van de dag. Of voordat je naar bed gaat, zodat je in slaap valt met dankbare gedachten. Er is geen goede of foute manier om dit te doen – het werkt al als je dit met enige regelmaat probeert te doen.

In dit dagboek zullen we een stapje verdergaan dan louter lijstjes maken, zodat het dankbaarheidsproces zich verdiept en een essentieel onderdeel van je leven wordt. Neem actief deel aan de oefeningen en geef jezelf voor elke oefening de tijd die je ervoor nodig hebt. Daarnaast wil ik je aanmoedigen om gedurende het hele proces je creatieve spieren een beetje op te rekken, zodat je hoofd, hart en ziel erbij betrokken zijn. Als deze drie met elkaar samenwerken, verkrijgt je het authentiekste resultaat voor jezelf.

Ik hoop dat je, tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, zult beseffen hoe kostbaar je bent en dat het universum je misschien vele geschenken heeft gegeven, maar dat

jij een geschenk voor het universum bent.





Ik denk groot
en sta mezelf toe
om nog meer te
ontvangen van wat
het universum
te bieden heeft.

DOOR DIT HELE BOEK HEEN zullen we affirmaties gebruiken. Mocht je niet weten wat affirmaties zijn: dit zijn in feite alle uitspraken die we doen, zowel positief als negatief. Maar al te vaak denken we in negatieve affirmaties, die alleen maar meer creëren van wat we niet willen. Als je zegt: 'Ik haat dit lelijke oude appartement,' zal dat je niets goeds opleveren. Maar een uitspraak als: 'Ik zegen mijn oude huis en laat het los met liefde. Ik aanvaard en verdien nu een prachtige woonplek in een fijne buurt' zullen

de kanalen
in je bewustzijn openen
om precies dat te creëren.

Let erop dat je affirmaties altijd in de tegenwoordige tijd formuleert. Zeg: 'Ik heb' of 'Ik ben' in plaats van 'Ik zal hebben' of 'Ik wil zijn.' Wanneer je affirmaties in de toekomstige tijd uitspreekt, zullen de resultaten op afstand blijven, net buiten je bereik.

Door dit hele dagboek heen heb ik enkele bruikbare affirmaties toegevoegd. Ik raad je aan om deze te kopiëren en op een zichtbare plek op te hangen of neer te leggen, zodat je ze vaak kunt herhalen. Je zult ook leren om je eigen affirmaties te creëren, die zelfs tot nog krachtiger resultaten zullen leiden.



