

# Gratefulness

embrace the great fullness of life



## #1 Ek is dankbaar vir...

Maak vandag 'n lys van 'n paar dinge waarvoor jy dankbaar is in jou lewe. Jy kan ook vir 'n sekere tyd lank elke dag iets nuut neer skryf waarvoor jy dankbaar is (Gratitude journal) of 'n foto neem van iets waarvoor jy dankbaar is.

In 2008 het *Hailey Bartholomew*, op aanbeveling van haar sielkundige, elke dag 'n nuwe foto geneem van iets waarvoor sy dankbaar is. Kyk gerus na haar storie by <https://youtu.be/zaufonUBioQ>



## #2 'n Elegie vir 'n lewende...

Ons is gewoonlik 'n paar dae te laat met ons grootste dank-bewondering van mense in ons lewe, wanneer ons 'n elogie by 'n rou-diens moet gee. Skryf 'n elogie (dank-bewondering van betekenis) vir iemand in jou lewe wat vir jou baie beteken.



## #3 Dankie vir die ondankbare dienste...

Doen moeite om 'n slag opreg, dalk selfs met 'n gebaar of 'n geskenk op 'n onverwagte tyd, vir die kelnerin, barista, kasiere, onderwyser, diensverskaffer...dankie te sê.

AJ Jacobs vertel in sy boek *Thanks a thousand* hoe hy doelbewus as terapie met 'n projek begin het om almal te bedank wat agter sekere noodsaaklikhede in sy lewe sit - soos bv. sy oggend koffie.



## #4 Self-talk: Reframe the mundane - I have to / I get to...

Herinterpreteer die sleurtake in jou lewe van "ek moet..." na "ek het die voorreg om..." In plaas van "ek moet die kinders al weer by die skool aflaai of in die bed sit" reframe dit na "Wow! Ek het die voorreg om die kinders in die bed te sit."



## #5 Stop. Kyk. Kyk weer. Loop.

David Steindl-Rast reken ons moet stoptekens in ons lewens opsig by die dinge wat ons vanselfsprekend aanvaar: 'n kraan, 'n skakelaar, 'n kruidenierskas, yskas, bed, werk... Die stop-teken moet jou vir 'n oomblik letterlik laat stop, laat besef, waardering los te maak.

*"You say grace before meals. But I say grace before the concert and the opera...and grace before I open a book, and grace before sketching, painting, swimming, fencing, boxing, walking, playing, dancing and grace before I dip the pen in the ink."* — G. K. Chesterton