

DANKBAARHEIDS

DAGBOEK

Ga jij de uitdaging aan?

Hang deze poster op een handige plaats en schrijf elke dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Misschien geniet je wel van een goed potje voetbal. Of word je blij van een grap van een vriend(in). Wat het ook is: vul het eens een week lang in en kijk wat er gebeurt!

ZONDAG:

.....

.....

.....

DINSDAG:

.....

.....

.....

MAANDAG:

.....

.....

.....

WOENSDAG:

.....

.....

.....

Lees na een week jouw dankpunten nog eens door. Is er deze week iets in jou veranderd? Zo ja: wat?

.....

.....

.....



Ann had als klein kind gezien dat haar zusje verongelukte. Het was een verschrikkelijke ervaring en ze werd er erg depressief van. Ook toen ze ouder werd, bleef ze somber. Toen ontdekte ze iets bijzonders. In de Bijbel las ze over dankbaarheid. Dat je overal voor kunt danken en dat je diep van binnen blij wordt als je dat doet. Ook als je nare dingen meemaakt. Ann besloot het uit te testen. Elke dag schreef ze iets op, waar ze God dankbaar voor was. Ze was zelfs dankbaar voor een glanzende bel in het afwassopje. Ann schreef net zoveel en net zo vaak, totdat ze duizend dankpunten in haar dagboek had verzameld. Het resultaat? Ze veranderde. Écht. Diep van binnen werd het licht: ze was niet meer somber, maar blij. Ze groeide dichter naar God toe. En dat merkte haar omgeving ook!

Bron: 'Duizendmaal Dank', Ann Voskamp

DONDERDAG:

.....

.....

.....

ZATERDAG:

.....

.....

.....

VRIJDAG:

.....

.....

.....



Tip!

Vond je het leuk om te doen? Maak van een schrift jouw eigen dankbaarheidsdagboek – of koop er één in de (christelijke) boekhandel!

Bijvoorbeeld 'Waar ik dankbaar voor ben - dagboek', Deltas.

