

Dit
dankbaarheidsdagboek
is van:



(Teken of schrijf hieronder)

Vandaag ben ik dankbaar voor...



Ik voel me...

(Kleur de emoji in)



(Teken of schrijf hieronder)

Het hoogtepunt van mijn dag was...



Mijn dankbaarheidslijstje

Ik ben dankbaar voor:

1. Mijn lievelingsdier

2. Mijn lievelingseten

3. Mijn lievelingskleur

4. Mijn favoriete film

5. Mijn favoriete spelletje

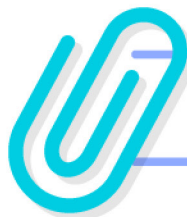
6. Mijn favoriete persoon

7. Mijn favoriete plek

8. Mijn favoriete vakantie

9. Mijn lievelingsliedje

10. Mijn lievelingsboek

This image shows a vertical sheet of white paper with horizontal blue lines. On the left edge, there is a pink spiral binding. The paper is otherwise blank, with no text or other markings.This image shows a vertical sheet of white paper with horizontal blue lines. A green circle is positioned at the top right edge. On the left side, there is a teal-colored paperclip icon. The paper appears to be part of a larger document or a page from a notebook.

(Teken of schrijf hieronder)

Vandaag ben ik dankbaar voor...



Ik voel me...

(Kleur de emoji in)



(Teken of schrijf hieronder)

Het hoogtepunt van mijn dag was...



[illegible]

Mijn dankbaarheids potje

**Welke dingen ben jij dankbaar voor?
Teken ze in het potje!**



(Teken of schrijf hieronder)

Vandaag ben ik dankbaar voor...



Ik voel me...

(Kleur de emoji in)



(Teken of schrijf hieronder)

Het hoogtepunt van mijn dag was...



[illegible]

Dankbaarheids piramide

Eén favoriete herinnering:

Twee mensen die je blij maken:

Drie dingen waar je naar uitkijkt:

Vier dingen waar je goed in bent:

Vijf dingen die je grappig vindt:

Zes dingen, mensen of plaatsen waar je van houdt:

(Teken of schrijf hieronder)

Vandaag ben ik dankbaar voor...



Ik voel me...

(Kleur de emoji in)



(Teken of schrijf hieronder)

Het hoogtepunt van mijn dag was...



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Beste _____ ,

Bedankt voor je _____

Ik waardeer je omdat _____

Ik vind je geweldig omdat _____

Je maakt me blij als je _____



Van _____

Wekelijkse dankbaarheid

Schrijf alle dingen die je gelukkig of dankbaar maakten.



30-daagse dankbaarsheidsuitdaging

Schrijf drie mensen op voor wie je dankbaar bent.

Vertel iemand waarom je dankbaar bent dat hij of zij in je leven is.

Ga een hele dag door zonder te klagen.

Schrijf het beste op dat vandaag is gebeurd.

Neem de tijd om te glimlachen naar iedereen die je vandaag ziet.

Doe een goede daad voor iemand.

Besteed 30 minuten aan iets wat je leuk vindt.

Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent.

Schrijf bedankjes aan vijf mensen in je leven.

Erken iemand in je familie die voor je zorgt.

Doe iets aardigs voor een klasgenoot.

Deel iets waar je dankbaar voor bent met een klasgenoot.

Schrijf drie dingen op die je leuk vindt op school.

Verander negatieve gedachten naar positieve gedachten.

Schrijf vijf dingen op die je leuk vindt aan jezelf.

Sta stil bij drie dingen die je normaal gesproken als vanzelfsprekend beschouwt.

Schrijf over je hobby's en waarom je van ze houdt.

Bedenk waar je vanavond dankbaar voor bent voordat je naar bed gaat.

Vertel drie mensen in je leven waarom je ze waardeert.

Geef een klasgenoot een compliment.

Denk aan iemand die je vandaag heeft geholpen en bedank hem of haar daarvoor.

Schrijf drie dingen op die je waardeert aan je leraar.

Merk positieve eigenschappen op bij al je klasgenoten.

Breng kwaliteitstijd door met je vrienden, zonder mobieltje.

Denk aan iets geweldigs dat je deze maand of dit jaar is overkomen.

Schrijf een bedankbriefje voor een klasgenoot.

Roddel niet over anderen.

Geef een vreemde een compliment.

Begin een dankbaarsheidsdagboek en blijf dankbaarsheid oefenen.

Goed gedaan! Feliciteer jezelf vandaag.