**Praktijkopdracht D-source online cursus ‘Omgaan met stress’**

**Dankbaarheid**

De opdracht van deze week is eenvoudig. Neem een leeg schrift (als je dat niet hebt, koop er 1, echt doen!) en schrijf daarin iedere dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen grote dingen of mensen zijn, zoals je gezondheid, je huis, partner, kinderen enzovoorts. Maar het is ook mooi als je dankbaarheid ontdekt naar ogenschijnlijk kleine dingen, zoals de zon of de regen, een kopje koffie of met je blote voeten in het gras kunnen staan.

Door dit te doen verleg je je aandacht naar dingen die goed en fijn zijn en dat helpt je te ontspannen. Daarbij geldt “wat aandacht krijgt groeit” dus je zult steeds meer ontdekken en ontvangen waar je dankbaar voor kunt zijn.

Het is vooral fijn om te beginnen met een korte meditatie en daarna deze oefening te doen. Mogelijk moet je je in het begin er echt even toe zetten maar houd het dan klein en kort. Liefdevolle discipline noem ik dat, jezelf net even een zetje in de juiste richting geven zonder dat het je stress oplevert.

**Het ziet er bijvoorbeeld zo uit:**

Donderdag 20-05-2020

Ik ben dankbaar voor de zon, mijn gezin en mijn fijne laptop.

Klaar! :-)

Later in de cursus komt hier een vervolgstap bij.

Succes deze week!

Michiel

www.d-source.nu