

# Werkboek Gelukkige Ziel

Een cadeau voor jou



Berbera Broekhuijse MSc

## Introductie

Supertof dat je deze challenge aangaat! Met dit werkboek heb je een concrete oefening in handen om jouw gedachten te transformeren. Verwen jezelf door een paar minuten per dag stil te staan bij jouw ervaringen en gedachten.

Geluk kun je vinden in de kleine dingen van het leven, maar als jou nare dingen zijn overkomen, kan het zijn dat je in een belemmerend patroon verstrikt bent geraakt en dit moeilijker kunt ervaren. Dit werkboek 'Gelukkige Ziel' kan je helpen om:

- jouw gedachten positiever te maken;
- blijer in het leven te gaan staan;
- beter bij jouw kern te komen; je waarneming te vergroten.

Dit komt doordat je de nadruk leert leggen op positieve dagelijkse gebeurtenissen.

De werkwijze is simpel: het enige wat je hoeft te doen, is om net voor het slapengaan de vraag te beantwoorden: 'Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?'. Vervolgens noteer je bij de betreffende dag drie dingen of gebeurtenissen op die op de dag zelf zijn voorgevallen én die je een fijn gevoel hebben gegeven. Tot slot probeer je bij het inslapen met aandacht bij deze gedachten te blijven, waarbij je natuurlijk ook kunt denken aan andere fijne momenten.

Door elke dag deze oefening te blijven herhalen, kan je ziel steeds meer gaan wennen aan deze positieve manier van denken, waardoor jouw onbewuste steeds beter in staat is om het nieuwe patroon op te nemen. Als de oefening diep aan het doorwerken is, kun je ervaren dat je blijer wordt, positiever naar het leven gaat kijken en in staat bent om een gevoel van geluk sneller op te wekken.

Het kan een richtlijn zijn om de cyclus in dit werkboek minimaal drie keer volledig te doorlopen – eventueel met tussenpauzes na een cyclus - zodat je de kans aanzienlijk vergroot op verankering in het onderbewuste, maar natuurlijk staat het je vrij om dit geheel naar eigen wens in te vullen. Voel aan welke duur het beste werkt voor jou.

Ik wens je veel mooie herinneringen toe!

Berbera Broekhuijse MSc  
*Eerbeek, augustus 2025*

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 1**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 2**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

### **Week 3**

#### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

#### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

#### **Week 4**

##### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

##### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

##### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

##### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

##### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

##### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

##### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 5**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 6**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 7**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 8**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 9**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 10**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 11**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

*Wat is er vandaag gebeurd waar ik dankbaar voor ben of kan zijn?*

## **Week 12**

### **Dag 1**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 2**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 3**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 4**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 5**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 6**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

### **Dag 7**

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

## Afgerond

Gefeliciteerd, je hebt de cyclus van twaalf weken doorlopen! Beantwoord onderstaande vragen om je bewust te worden van eventuele veranderingen.

1. Wat merk je bij jezelf op na het uitvoeren van deze opdracht gedurende de twaalf weken?

---

---

---

2. Welke veranderingen vallen je nog meer op?

---

---

---

3. Is er nog iets?

---

---

---

4. Zou je hier verder mee willen\*?

---

---

---

\*Zo ja, dan nodig ik je uit om deze cyclus nogmaals te doorlopen aan de hand van dit werkboek. Beantwoord na twaalf weken nogmaals de vragen om inzichtelijk te krijgen wat er afgelopen periode bij je is gebeurd. Herhaal deze cyclus zo vaak als je wil of nodig hebt.