

Werkboek Gelukkige Ziel

Een cadeau voor jou



Berbera Broekhuijse MSc

Introductie

Wat supertof dat je deze challenge aangaat! Verwen jezelf door een paar minuten per dag stil te staan bij jouw ervaringen en gedachten. Met dit werkboek krijg je een waardevolle tool in handen om jouw gedachten te transformeren.

Geluk kun je vinden in de kleine dingen van het leven, maar als je narigheid is overkomen kan het zijn dat je in een negatief patroon verstrikt bent geraakt. Dit werkboek 'Gelukkige Ziel' kan je helpen om:

- jouw gedachten positiever te maken;
- blijer en zelfverzekerder in het leven te gaan staan;
- je waarneming te vergroten.

Dit kan gebeuren 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 noem je elke dag drie dingen of gebeurtenissen op die op de dag zelf zijn voorgevallen 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 je 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 boekje minimaal drie keer te doorlopen zodat je, maar natuurlijk staat het je vrij om dit geheel naar eigen wens aan te passen. Voel aan welke welke duur het beste past bij 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 van harte 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 totdat jij denkt dat het voldoende is ingebed.