

"Ek is dankbaar"

Dankbaarheid kan ons help om vol hoop vir die toekoms te voel, en om ons te help beter voel, wanneer iets gebeur het wat ons laat sleg voel het. Haal drie asem in en uit. Dink aan drie goed - al is dit klein dingetjies - waarvoor jy dankbaar is vandag, en vertel vir iemand anders daarvan.

Dag 1: Vandag is ek dankbaar vir ...

Dag 2: Vandag is ek dankbaar vir ...

Dag 3: Vandag is ek dankbaar vir ...

Dag 4: Vandag is ek dankbaar vir ...

Dag 5: Vandag is ek dankbaar vir ...

Dag 6: Vandag is ek dankbaar vir ...

Dag 7: Vandag is ek dankbaar vir ...
