



*Made
with
Love*

GRATITUDE JOURNAL



GRATITUDE

Dankbaarheid, training voor de ziel.

*Wat je aandacht geeft groeit. Als we even
stilstaan bij de mooie dingen in ons leven*

dan voel je dat je energie verandert.

*Je voelt de kracht van mogelijkheden, creatie,
overvloed.*

*Als je gaat focussen op al het slechte in de
wereld, op alles wat je niet hebt of wat fout gaat
dan word je gefrustreerd, geraak je ontmoedigd
en depressief.*

Daarom is dankbaarheid zo belangrijk.

'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

wat gaan we doen?

*Elke dag of avond voor je gaat slapen en dat
voor de komende 30 dagen ga je 3 dingen
opschrijven waarvoor je echt dankbaar bent.*

*Welk gevoel er naar boven komt. Ga wat
dieper in op de situatie, de activiteit en de
mensen die erbij betrokken zijn. nadat je het
naar jouw gevoel goed hebt beschreven*

sluit je af met

"Dankjewel! Dankjewel! Dankjewel!"

'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Dankbaarheid werkt als magie.

*Als je je bewust wordt van de kracht van
dankbaar zijn,, krijg je meer om dankbaar
voor te zijn*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Wat jou raakt, doet anderen ook iets. Hoe meer je liefde en geluk in elk moment kunt voelen, hoe comfortabeler en rustiger het voor iedereen zal zijn.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Denken aan de dingen waar je dankbaar voor bent, verhogen je vibratie en zorgen voor meer positieve dingen in je leven.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Wees dankbaar voor waar je nu staat in het leven, vanwaar je bent gekomen en hoe je je pad hebt bewandeld.

Zo hou je de energie hoog en flow je makkelijker door het leven..



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Word je bewust van die dingen waar je dankbaar voor bent. Je zal zien dan je je minder zorgen maakt en je beter kan concentreren op het nu.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Wat kan je waarderen aan jezelf?

(dankbaar zijn)

Hoe zou jou beste vriend jou omschrijven?



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Als je vanavond naar bed gaat, sta dan even stil bij vandaag.

Wat was jou leukste, bijzonderste, mooiste moment?

Wat was je aan het doen en welk gevoel neem je hiervan mee naar morgen?



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Kijk met dankbaarheid naar de toekomst.

*Het geeft je de kracht om anders te denken,
anders te voelen, anders te doen.*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Wees liefdevol! Wees gelukkig! Behulpzaam!
Vriendelijk! Vergewingsgezind! Attent!
Enthousiast! Vrolijk! Dankbaar!
Leef!!



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

*Als je dankbaar bent komen de dingen gewoon
makkelijker naar je toe.*

*Je gaat dat merken als je bewust in
dankbaarheid begint te vragen.*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

In plaats van aandacht te geven aan wat nog niet is of niet goed gaat of nog moet.

Dankbaar zijn voor de dingen die goed gaan is een bewustzijns oefening.

Het geeft een positief resultaat.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Wees dankbaar voor de uitdagingen die op je pad komen.

Het maakt dat je meer compassie kan hebben voor jezelf en voor anderen.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

*Bedank nog voor je opstaat wat je vandaag
gaat doen waardoor jij je goed voelt.*

*Rek je dan helemaal uit en begin dankbaar aan
een nieuwe dag.*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Vier de kleine stapjes. Hoe bewust je wordt van de kracht van je kleine stapjes, hoe dankbaarder je kan zijn en des te meer je er kunt creëren.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Leef in het moment.

*Voel met dankbaarheid voor wat nu is. Voel
liefde voor alles en iedereen rondom jou.*

*Alles wat jou helpt om je op je best te voelen op
dit moment.*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Als je oké bent, ga dan door met oké te zijn.

Blijf gefocust op de positieve aspecten. in jouw leven en dat van de anderen rondom jou.

Maak een lijst van alles waarvoor je dankbaar bent in je leven. Hou die positiviteit vast.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

*Wees dankbaar... je zal een verschil opmerken.
Ook al zijn er nog volop dingen die je anders
anders zou willen.*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Wees geduldig.

*Neem kleine muizenstapjes en wees dankbaar
voor al die kleine mogelijkheden tot groei.*

Veel kleine maken één grote stap.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Het is niet verkeerd om wensen te hebben en dat mag best bling-bling zijn. We zijn naar de aarde gekomen om ervaring op te doen en om te groeien. Het is het helemaal ok om te wensen, te doen en te hebben.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Hoe kan jij meer liefde en dankbaarheid in jouw leven brengen.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Liefde en dankbaarheid zijn energie.

*Soms doen we iets voor iemand en is het enige
dat we daarvoor krijgen liefde en dankbaarheid.*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

*Neem dagelijks even tijd om dankbaar te zijn en
jezelf te appreciëren voor wat je allemaal doet.*



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

*Kijk liefdevol naar elke stap die je zet,
ook al zijn het mini-stapjes.*

Dankjewel aan jezelf



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

*Start met dankbaar zijn voor de dingen die
'gewoon' zijn, je familie, je vrienden, het dak
boven je hoofd, je werk, je gezondheid,...*

Er is altijd wel iets om dankbaar voor te zijn.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Verhoog zelf je energieniveau. Maak dagelijks met liefde en dankbaarheid contact met je hart. Het start allemaal in je echte zelf, niet vanuit je ego-zelf maar vanuit je hart-zelf.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Als je niet dankbaar kunt zijn voor wat er nu al is in je leven, ga je waarschijnlijk ook nooit meer hebben.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

*Liefde en dankbaarheid veranderen de energie
rondom jou.*

*Maak een lijst met al je kwaliteiten en
eigenschappen waarvoor je jezelf apprecieert.*

De wereld heeft nood aan mensen zoals jij!



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE

Start een liefdevolle relatie met jezelf. Laat oude bagger die je niet meer dient los. Leer jezelf te zijn. Leer jezelf te omarmen met je plusjes en je minnetjes en wees dankbaar voor wie je bent.



'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fienefleur



GRATITUDE



massage healing naturopathie

'DO MORE WHAT YOU LOVE'

Fiene fleur