



## LIST IT UP!

MAAK EEN LIJSTJE VAN DE DINGEN WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT. ZOEK HET HIERBIJ VOORAL NIET TE VER! JE KAN BIJVOORBEELD DANKBAAR ZIJN OMDAT HET EEN UITZONDERLIJK ZONNIGE DAG WAS, OMDAT JE COLLEGA JE COMPLIMENTEERDE MET JE GOEDE PRESENTATIE OF JE NIEUWE SCHOENEN, ...

JE KAN DIT LIJSTJE MAKEN OP VASTE TIJDSTIPPEN (BIJVOORBEELD DAGELIJKS OF WEKELIJKS), OF BIJ BEPAALDE GEBEURTENISSEN (BIJVOORBEELD ALS JE EEN BAALDAG HEBT OF WANNEER JE IETS NEGATIEFS OVERKOMT). DOOR DEZE LIJSTJES TE MAKEN, 'DWING' JE JEZELF OM NA TE DENKEN OVER POSITIEVE DINGEN, EN TRAIN JE JE HERSENEN OM OOK SNELLER POSITIEVE DINGEN OP TE MERKEN, WAARDOOR JE UITEINDELIJK OOK GELUKKIGER WORDT. JE KAN BIJVOORBEELD ELKE AVOND DRIE DINGEN OPSOMMEN WAAR JE DIE DAG DANKBAAR VOOR WAS. DIT NEEMT SLECHTS EEN PAAR MINUTEN IN BESLAG, MAAR JE ZAL MERKEN DAT JE DE POSITIEVE EFFECTEN AL HEEL SNEL OPMERKT.