



Thema: Dankbaarheid & Herfstmaan

Drie zachte opdrachten om bij stil te staan:

1. Terugkijken met zachtheid

Sluit even je ogen. Denk terug aan de afgelopen maanden.

Wat is er in jou gegroeid? Schrijf drie dingen op waar je trots op bent of dankbaar voor bent.

→ Voorbeeld: *Ik heb meer rust genomen. Ik heb een mooi gesprek gehad. Ik heb durven loslaten.*

2. Een dankbare wandeling

Maak een korte wandeling in de natuur. Kijk om je heen. Wat zie je, hoor je, ruik je? Noteer drie kleine dingen waar je dankbaar voor bent tijdens deze wandeling.

→ Voorbeeld: *het licht door de bomen, de geur van natte aarde, een glimlach van een voorbijganger.*

3. Klein ritueel van dankbaarheid

Pak een leeg potje of doosje. Schrijf op kleine papiertjes waar je dankbaar voor bent.

Doe de briefjes in het potje. Je kunt er elke dag eentje bij doen.

Geef je potje een naam: *Mijn herfstschatten*, *Lichtjes van dankbaarheid* of iets anders wat bij jou past.

