

# 112 Dankbaarheid als avondritueel

magie ☆ nachtrust ☆ gewoonte ☆ relatie ☆ boosheid

‘Deborah, kan je me nog eens die vijf dingen opsommen die jij en Thibo altijd neerschreven vóór het slapen gaan?’ vroeg Ron.

‘Met plezier Ron. Ooit hebben we dit tijdens een opleiding gehoord van iemand, die 3 dingen neerschreef om haar dag in dankbaarheid af te sluiten. Wij hebben er nog 2 bijgevoegd. Dit zijn ze alle vijf:

1. Wat heeft me vandaag verrast?
2. Wat heeft me vandaag ontroerd?
3. Wat heeft me vandaag geïnspireerd?
4. Wat voor moois heb ik vandaag gekregen?
5. Wat voor moois heb ik vandaag gegeven?

‘We hadden ieder ons eigen boekje op ons nachttafeltje liggen en zonder uitzondering sloten we er onze dag mee af. Ongeacht hoe laat het was of waar we waren, het ging altijd mee op reis. We nummerden steeds verder.’

‘Ieder schreef eerst voor zichzelf deze vijf dankbaarheidspuntjes op en dan lazen we ze aan elkaar voor: Thibo begon op de even dagen, ik op de oneven. Boeiend om te zien hoe we soms identiek hetzelfde hadden neergeschreven, maar soms ook iets totaal anders en dan dacht de ander: “*Oh ja, dat is waar ook!*” Belangrijk is dat je enkel die dingen opschrijft waarvoor je ook écht dankbaar bent! Je kan verrast zijn omdat een klant afhaakt, of omdat een automobilist je auto heeft beschadigd en dan snel weggevlucht is. Dit soort zaken van wrevel horen hier niet in thuis. Daarmee kom je niet in een staat van dankbaarheid. En deze toestand is zo zalig om te gaan slapen, Ron!’

‘Bovendien had het nog een ander leuk onverwacht effect: vroeger gebeurde het vaak dat we in bed nog eens napraatten over situaties of mensen. Totdat één van ons besepte dat dit niet de plek was om dit te herkauwen. Maar enkele minuten later waren we weer over iets anders bezig... Sinds we dat boekje gebruikten, kwam dit geen enkele keer meer voor: het was echt 'n ritueel van het afsluiten van de dag en wat dan nog restte was pure quality time voor ons beiden totdat we heerlijk in slaap vielen.’

‘En dat was écht elke avond? Gebeurde het dan nooit dat jullie wel eens strubbelingen hadden of misschien echt wel ruzie? Ik moet eerlijk bekennen dat dit bij ons wel eens gebeurt, dat we met *een kwaai kop* gaan slapen, zoals we zeggen. Kwamen jullie dit nooit tegen?’

Deborah glimlachte. ‘Zeker wel Ron, al verminderde dit soort situaties spectaculair doorheen de jaren dat we elkaar kenden. We waren spiegels voor elkaar hé en je houdt er niet altijd van als de ander je de duistere kantjes voorhoudt. Maar zelfs op die dagen vulden we het boekje in. Ik herinner me één keer dat ik – tegen mijn gewoonte in – alleen naar bed gegaan was, we hadden een stevige woordenwisseling gehad. Enkele uren later is Thibo komen slapen. Ik werd wakker en zag dat hij zijn boekje trouw aan het invullen was. Ik deed mijn nachtlampje aan en nam mijn boekje dat ik eveneens ingevuld had, ook al was ik niet bepaald in de stemming. Op bitsige manier las ik mijn ‘verrast’ voor, dan hij de zijne. Dan beurtelings ‘ontroerd’, ‘geïnspireerd’, ‘moois gekregen’, ‘moois gegeven’. Tegen dat we aan ons vijfde dankbaarheidspuntje kwamen, keken we elkaar heel even aan en het volgende moment lagen we weer in elkaars armen. Je kan niet boos blijven en dankbaar tegelijkertijd. En mijn ervaring is dat dankbaarheid altijd wint, als je bereid bent om je boosheid te laten varen. Want dat komt meestal voort uit een ego dat eventjes geen zin heeft om een les te leren.’

Ron was er even stil van. Het klonk zo mooi om te doen, hij zou het vanavond aan Isabella vragen om er ook mee te starten.

‘En nu Thibo er niet meer is, Deborah, doe je dit nog steeds?’

‘Uiteraard Ron! Ik vond het heerlijk om samen met Thibo te doen. Maar ook zonder hem zijn er elke dag veel dingen waar ik dankbaar voor ben. En ik ben elke dag dankbaar dat hij in mijn leven is geweest. Het maakt niet uit of je alleen bent of als koppel: dankbaarheid zet de poort open naar al het moois dat op je wacht. Je weet dat als je boos bent, het Universum je niets geeft: want dan vertrouwt het Universum je niet. Zou je een boos kind een krachtige toverstok geven? Nee toch? Zo ook kan je de magie in je leven niet laten werken als je boos, ontgoocheld of verbitterd bent. Dan neemt het Universum je magische krachten even af, om te voorkomen dat je er domme dingen mee zou doen. Dit boekje ter afsluiting van je dag is meteen iedere avond de sleutel van de poort naar de wereld van je dromen. Ik zal niemand zeggen dat ze dit moeten doen, maar voor mij is het een onmisbaar deel in mijn leven geworden. En weet je wat me ook opvalt? Ik kom overdag méér dingen tegen waarvan ik denk: “Dit moet ik straks opschrijven.” Het gebeurt dat ik het dan ’s avonds weer vergeten ben, maar op dat moment heb ik me dankbaar gevoeld! En zo ontwikkel je op termijn je dankbaarheid doorheen heel de dag. Ongeacht wat er in je leven gebeurt.’

*Ken je nog de dankbaarheidsoefening van het kaartspel? (51) Er is iemand die met je wil ruilen  
Een welzijnscoach uit het team van Fred sprak ook over het nadeel van boos zijn... (68) Dankjewel*