



Zin in

In samenwerking met P&G



Hoe maak je een dankbaarheidspot voor 2025

Het begin van een nieuw jaar is het perfecte moment om dankbaarheid te cultiveren en de kleine geluksmomenten vast te leggen die je leven opfleuren. Een dankbaarheidspot is een prachtige manier om dierbare herinneringen te bewaren en jezelf te herinneren aan de goede dingen die elke dag gebeuren. Hier lees je hoe je er een maakt voor 2025.

Benodigd materiaal:

Een pot:

- Een glazen of doorzichtige plastic pot met een deksel (een jampot of Mason-jar is ideaal).

Papier:

- Kleine blaadjes of stukjes gekleurd papier om je gedachten op te schrijven.
- Een pen of stift: Kies iets waarmee je prettig kunt schrijven.

Decoraties (optioneel):

- Linten
- Labels of stickers
- Glasverf of permanente markers
- Touwtjes of kralen om je pot te personaliseren

Stappen om je dankbaarheidspot te maken:

1. Maak je pot klaar

- Reinig en droog de pot zodat hij klaar is voor gebruik.
- Versier hem als je dat wilt: bind een lint rond het deksel, schrijf "Dankbaarheidspot 2025" op een label, of teken inspirerende motieven.

2. Maak het papier klaar

- Knip stukjes papier in rechthoekige vorm (ongeveer 5x8 cm) of gebruik Post-its.
- Bewaar ze samen met een pen in de buurt van de pot, zodat ze altijd binnen handbereik zijn.

3. Stel een routine op

- Kies een moment van de dag of week om je gedachten op te schrijven.
Voorbeelden:
 - Aan het einde van de dag: Schrijf iets positiefs op dat er is gebeurd.
 - Elke week: Vat de meest memorabele momenten of je dankbaarheden samen.

4. Schrijf je dankbaarheid op

- Wees specifiek: in plaats van "Ik had een goede dag", schrijf bijvoorbeeld "Ik heb genoten van een kop koffie met een vriend vandaag."
- Noteer herinneringen, kleine gebaren, successen of zelfs simpele momenten die je deden glimlachen.

5. Vul de pot gedurende het hele jaar

- Plaats de pot op een zichtbare plek zodat je niet vergeet je notities toe te voegen.
- Kijk hoe hij beetje bij beetje voller wordt!

6. Lees je herinneringen terug

- Aan het einde van 2025 (of op elk moment dat je het nodig hebt), open je de pot en lees je elke notitie terug. Dit is een prachtige manier om je gelukkige momenten te herbeleven en het jaar met een dankbaar hart af te sluiten.