

## HOOFDSTUK 32

# ALS WE MAAR DANKBAARDER ZOULDEN ZIJN: DE KRACHT EN DE WETENSCHAP VAN DANKBAARHEID

Een opvallend kerkbord trok mijn aandacht. Het verkondigde onomwonden: "De hebzuchtige man is altijd arm." "Hoe waar," dacht ik. Het is een paradigma, een perspectief: als je altijd iets wilt hebben, zijn je gedachten gevuld met ontevredenheid over je huidige situatie. Daardoor ontwikkel je geen gevoelens van voldoening of vrede, maar van gemis en verlangen. Eigenlijk is het egoïsme. Toen bedacht ik dat er vast ook een omgekeerde waarheid moest bestaan. Misschien zou een bord kunnen luiden: "De dankbare man is altijd rijk!"

Heb je ooit het liedje "Count Your Blessings" van Johnson Oatman gehoord of gezongen? Hier is het:

### TEL JE ZEGENINGEN

1. Wanneer je door de golven van het leven wordt heen en weer geslingerd, wanneer je ontmoedigd bent en denkt dat alles verloren is, tel dan je vele zegeningen; noem ze één voor één, en het zal je verbazen wat de Heer heeft gedaan.

[Refrein]

Tel je zegeningen; noem ze één voor één.  
Tel je zegeningen; Zie wat God gedaan heeft. Tel je zegeningen; noem ze één voor één. Tel je vele zegeningen; zie wat God gedaan heeft.

2. Wordt u wel eens gebukt onder een zware last van zorgen? Lijkt het kruis dat u moet dragen zwaar? Tel uw vele

zegeningen; elke twijfel zal verdwijnen, en u zult zingen naarmate de dagen verstrijken.

3. Wanneer je anderen ziet met hun landerijen en goud, bedenk dan dat Christus je zijn onmetelijke rijkdom heeft beloofd. Tel je vele zegeningen; geld kan je beloning in de hemel noch je thuis daarboven kopen.
4. Wees daarom, te midden van conflicten, groot of klein, niet ontmoedigd; God staat boven alles.

Tel je vele zegeningen; engelen zullen je bijstaan en je helpen en troosten tot het einde van je reis.

Ik geloof dat het zingen van dat lied, oprecht en in de Geest, je echt rijker kan maken! Ben je klaar voor een loonsverhoging? Je zult ervoor moeten zingen. :-)

### WAT IS DANKBAARHEID?

Wat zegt een woordenboek over dankbaarheid?

Het goede oude Webster's woordenboek uit 1828 zegt het volgende:

DANKBAARHEID, n. [L. gratitudo, van gratus, aangenaam. Zie Genade.]

Een emotie van het hart, opgewekt door een ontvangen gunst of voordeel; een gevoel van vriendelijkheid of goede wil jegens een weldoener; dankbaarheid. Dankbaarheid is een aangename emotie, die bestaat uit of gepaard

gaat met goede wil jegens een weldoener, en de bereidheid om een passende tegenprestatie te leveren in de vorm van gunsten of diensten, of, wanneer een tegenprestatie niet mogelijk is, met de wens de weldoener voorspoedig en gelukkig te zien. Dankbaarheid is een deugd van de hoogste kwaliteit, omdat het een gevoelig en genereus hart en een gepast plichtsbesef impliceert.

De liefde van God is de hoogste vorm van dankbaarheid.

Een thesaurus bevat de volgende synoniemen ter vergelijking:

Erkenning

Verplichting

Herkenning

Dankbaarheid

Waardering

Genade

Dankbaarheid

*Eer*

*Schuldgevoel*

*Lof*

*Vergelding*

*Reactie*

*Responsiviteit*

*Dankbaarheid*

*Dankzegging*

*Plichtsbesef*

Uiteindelijk, tot wie is onze dankbaarheid gericht? Ik vind Psalm 50:23 wat dat betreft een mooie passage, het is de moeite waard om te lezen: "Wie lof brengt, verheerlijkt Mij." Dit is onderdeel van de grote cirkel van weldadigheid: God overlaadt ons met zegeningen, wij delen die zegeningen met anderen, en vervolgens keren lof en dankbaarheid terug naar God!

"Als we naar Jezus kijken, zien we dat het de glorie van onze God is om te geven. 'Ik doe niets

uit Mijzelf,' zei Christus, 'de levende Vader heeft Mij gezonden, en Ik leef door de Vader.' 'Ik zoek niet Mijn eigen glorie, maar de glorie van Hem die Mij gezonden heeft.' Johannes 8:28; 6:57; 8:50; 7:18. In deze woorden wordt het grote beginsel uiteengezet dat de wet van het leven voor het universum is. Alles wat Christus van God heeft ontvangen, heeft Hij genomen om te geven. Zo ook in de hemelse voorhoven, in Zijn dienst voor alle geschapen wezens: door de geliefde Zoon stroomt het leven van de Vader naar allen; door de Zoon keert het terug, in lof en vreugdevolle dienst, een vloedgolf van liefde, naar de grote Bron van alles.

En zo wordt door Christus de kringloop van weldadigheid voltooid, die het karakter van de grote Gever, de wet van het leven, vertegenwoordigt."<sup>1</sup>

### **ZIJN WE ALLEMAAL DANKBAAR?**

"Weet ook dit: in de laatste dagen zullen er gevaarlijke tijden aanbreken. Want de mensen zullen egoïstisch zijn, hebzuchtig, opscheppers, trots, godslasteraars, ongehoorzaam aan hun ouders en ondankbaar."

De slechteriken worden gekarakteriseerd als ondankbaar.

"Want hoewel zij God kenden, verheerlijkten zij Hem niet als God en brachten Hem geen dankbaarheid, maar werden ijdel in hun gedachten en werd hun dwaze hart verduisterd."<sup>3</sup>

Waarom dankbaar zijn? Wat zijn de voordelen?

### **DANKBAARHEID VERBETERT JE GEZONDHEID**

'Een vrolijk hart is goed als medicijn.' Spreuken 17:22. Dankbaarheid, vreugde, welwillendheid, vertrouwen in Gods liefde en zorg – dit zijn de beste waarborgen voor een goede gezondheid.<sup>4</sup>

Een dankbare instelling – het herkennen en waarderen van de positieve dingen in ons leven – kan:

- ons optimistischer maken. Optimisme maakt ons op zijn beurt gelukkiger, verbetert onze gezondheid en blijkt de

levensverwachting met meerdere jaren te verlengen. Optimisme blijkt depressie, angst, PTSS (posttraumatische stressstoornis) en zelfmoorden te verminderen.<sup>5,6</sup>

- de kans op zelfmoordgedachten verkleinen door anderen dankbaarheid te tonen.<sup>7</sup>
- ervoor zorgen dat patiënten met hartfalen minder vermoeid en minder depressief zijn en meer optimistisch zijn over het beheersen van hun symptomen.<sup>8</sup>
- de bloedsuikerspiegel en HbA1c-waarden verlagen.<sup>9</sup> Verhoogde HbA1c-waarden worden in verband gebracht met chronische nierziekte, kanker en diabetes.
- de overlevingskansen op lange termijn bij kankerpatiënten verbeteren.<sup>10</sup>
- triglyceriden verlagen, en daarmee de kans op een hartaanval verminderen.<sup>11</sup>
- het risico op een nieuwe hartaanval bij iemand die er al een heeft gehad verminderen.<sup>12,13</sup>
- psychische stress en schadelijke stresshormonen verminderen.<sup>14</sup>
- ontstekingen verminderen: TNF- $\alpha$  en IL-6 neemt af naarmate de dankbaarheid toeneemt.<sup>15</sup>
- de effecten van neurodegeneratie vertragen en zo de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie helpen te voorkomen.<sup>16</sup>
- de hoeveelheid vette troostmaaltijden die mensen eten verminderen, en zo mee te helpen aan de bestrijding van obesitas.<sup>17</sup>
- helpen bij het verlichten van slapeloosheid en zorgen voor een betere slaapkwaliteit.<sup>18,19</sup>

- een gevaarlijk hoge bloeddruk verlagen.<sup>20</sup>

Niets betekent niets! Kijk eens naar dit citaat: "Niets bevordert de gezondheid van lichaam en ziel meer dan een geest van dankbaarheid en lofprijzing... Hoewel woorden gedachten uitdrukken, is het ook waar dat gedachten woorden volgen. Als we meer uiting zouden geven aan ons geloof, ons meer zouden verheugen in de zegeningen die we weten dat we hebben – de grote barmhartigheid en liefde van God – zouden we meer geloof en grotere vreugde hebben."<sup>21</sup>

### **DANKBAARHEID VERBETERT ONS LEVEN**

Dankbaarheid geeft ons een goed gevoel.<sup>22</sup> Dankbaarheid is eigenlijk geluk dat we achteraf herkennen, voortkomend uit de vriendelijkheid van anderen. Dankbaarheid maakt ons niet alleen gelukkiger, het is een vorm van geluk op zich! "De ziel kan dichterbij de hemel komen op de vleugels van dankbare lof."<sup>23</sup>

Dankbaarheid versterkt onze positieve emoties.<sup>24</sup> Dankbaarheid helpt ons: sneller te herstellen van stress, gevoelens van jaloezie te verminderen en ons meer goede gevoelens te laten ervaren. Naarmate we dankbaarder zijn, geeft God ons meer om dankbaar voor te zijn. "God heeft het dankbare hart lief, dat vol vertrouwen vertrouwt op Zijn woorden van belofte, en daar troost, hoop en vrede uit put; en Hij zal ons nog grotere diepten van Zijn liefde openbaren."<sup>25</sup>

Dankbaarheid vermindert materialisme.<sup>26,27,28</sup> Materialisme vermindert het gevoel van welzijn en verhoogt de kans op psychische stoornissen.<sup>29</sup> Het probleem met materialisme is dat het je een minder competent gevoel geeft, je gevoel van verbondenheid en dankbaarheid vermindert, je vermogen om de goede dingen in het leven te waarderen en ervan te genieten beperkt, negatieve emoties opwekt en je egocentrischer maakt. Hoe vermindert dankbaarheid materialisme?<sup>30</sup> Dankbaarheid helpt door onze neiging te verminderen om onszelf te vergelijken met mensen met een hogere sociale status. Degenen die een

dankbare houding cultiveren, zijn eerder geneigd welwillendheid waar te nemen, waardoor hun hersenen aannemen dat ze zich in een omgeving vol sociale steun bevinden, wat op zijn beurt onzekerheid en materialisme verdrijft.

Dankbaarheid maakt ons minder egocentrisch. De essentie van dankbaarheid is juist om ons op anderen te richten (op hun welwillendheid jegens ons of mensen die ons dierbaar zijn).<sup>31</sup>

“Omdat elke zegen die wij genieten ons geschonken is door de nederigheid, vernedering en het offer van Jezus Christus, behoren wij Hem onze beste gaven te schenken, en vooral onszelf niet te onthouden. Het oneindige offer dat Christus heeft gebracht om ons te bevrijden van de schuld en het leed van de zonde, zou in ieder hart een geest van dankbaarheid en zelfverloochening moeten bewerken die niet in de wereld tot uiting komt. Gods geschenk van Christus aan de mens vervulde de hele hemel met verwondering en inspireerde bij zijn geboorte het engelenlied: ‘Ere zij God in de hoge hemelen, vrede op aarde en in de mensen een welbehagen.’”<sup>32</sup>

“Als we de gekruisigde Verlosser aanschouwen, begrijpen we des te beter de omvang en betekenis van het offer dat de Majesteit van de hemel heeft gebracht. Het heilsplan wordt voor ons verheerlijkt en de gedachte aan Golgotha wekt levende en heilige emoties in ons hart. Lof aan God en het Lam zal in ons hart en op onze lippen zijn; want trots en zelfverheerlijking kunnen niet gedijen in de ziel die de taferelen van Golgotha levend in het geheugen bewaart.”<sup>33</sup>

Wist je dat dankbaarheid onze herinneringen aan het verleden gelukkiger kan maken? Het cultiveren van een dankbare houding helpt ons om het verleden in een positiever licht te zien. Het kan zelfs sommige van onze neutrale of negatieve herinneringen omzetten in positieve.<sup>34</sup>

Zoals Kronieken zegt: “Alle dingen komen van U”<sup>35</sup>

Dankbaarheid vermindert gevoelens van afgunst.<sup>36</sup> Afgunst veroorzaakt gevoelens van ontoereikendheid, onzekerheid, materialisme, minderwaardigheid, wantrouwen en ongelukkig zijn. Net zoals het onmogelijk is om tegelijkertijd optimistisch en pessimistisch te zijn, is dankbaarheid het waarnemen van welwillendheid, terwijl afgunst en jaloezie het waarnemen van ontoereikendheid zijn. Welwillendheid en ontoereikendheid kunnen niet volledig tegelijkertijd worden waargenomen.<sup>37</sup> “Een nederige geest en een dankbaar hart zullen ons verheffen boven kleine beproevingen en echte moeilijkheden.”<sup>38</sup> De Bijbel spreekt over liefde als naastenliefde en zegt: “De naastenliefde is niet jaloers”; 1 Korintiërs 13:4. Dankbaarheid tonen aan anderen moet dus een uiting van liefde zijn. Een manier om je naaste lief te hebben, is door hem iets te laten zien of te zeggen waarvoor je dankbaar bent.

Dankbaarheid vergroot je spiritualiteit.<sup>39</sup> Dankbaarheid wekt onze geestelijke natuur, waardoor we ons dichter bij God voelen. “Wees dankbaar voor de HEER, want Hij is goed, want Zijn barmhartigheid duurt voort.” voor altijd.<sup>40</sup>

Er is een onvoorstelbare zegen in dankbaarheid! “Geen tong kan uitdrukken, geen eindig verstand kan bevatten, de zegen die voortkomt uit het waarderen van de goedheid en liefde van God.”<sup>41</sup>

Het Christendom draait eigenlijk helemaal om dankbaarheid! “Hierin is Gods liefde voor ons geopenbaard: dat God zijn eniggeboren Zoon naar de wereld heeft gezonden, opdat wij door Hem zouden leven. Hierin bestaat de liefde: niet dat wij God hebben liefgehad, maar dat Hij ons heeft liefgehad en zijn Zoon heeft gezonden als verzoening voor onze zonden. Geliefden, als God ons zo heeft liefgehad, moeten wij elkaar ook liefhebben.”<sup>42</sup>

Dankbaarheid vergroot de kans dat je aan gezonde lichaamsbeweging doet.<sup>43</sup> In één onderzoek bewogen degenen die wekelijks een dankbaarheidsdagboek bijhielden gemiddeld 40 minuten meer per week.

Dankbaarheid verhoogt je energieniveau.<sup>44</sup> Dankbaarheid en vitaliteit hangen sterk samen – dankbare mensen melden veel vaker een verhoogde fysieke en mentale vitaliteit. "Dankbaarheid verdiept zich naarmate we er uiting aan geven, en de vreugde die het brengt is leven voor ziel en lichaam."<sup>45</sup>

Dankbaarheid verhoogt je productiviteit. Dankbaarheid bevordert levensvreugde en verbetert de motivatie bij jongeren.<sup>46</sup> "Laat ieder liefde geven in plaats van haar te eisen. Cultiveer het edelste in jezelf en wees er snel bij om de goede eigenschappen in elkaar te herkennen. Het besef gewaardeerd te worden is een geweldige stimulans en geeft voldoening. Medeleven en respect moedigen het streven naar uitmuntendheid aan, en de liefde zelf neemt toe naarmate ze aanzet tot edelere doelen."<sup>47</sup>

Dankbaarheid helpt je om met anderen in contact te komen<sup>48</sup> en gemakkelijker vrienden te maken.<sup>49</sup> En wie heeft er nu geen behoefte aan meer goede vrienden, vooral vrienden die zich aangetrokken voelen tot dankbare mensen?

Dankbaarheid verbetert je vermogen om beslissingen te nemen.<sup>50</sup> Het helpt om niet te veel op jezelf gericht te zijn wanneer je objectieve beslissingen probeert te nemen.

Dankbaarheid helpt je ontspannen.<sup>51</sup> Dankbaarheid en positieve emoties behoren tot de sterkste ontspanningsmiddelen die de mens kent. "Ik zal in vrede gaan liggen en slapen, want U, HEER, alleen laat mij in veiligheid wonen."<sup>52</sup>

Dankbaarheid helpt ons om te herstellen. Mensen die dankbaarheid uiten, zijn veerkrachtiger; hun negatieve emotionele schommelingen duren minder lang. Degenen die meer dankbaarheid voelen, hebben minder kans op een posttraumatische stressstoornis en groeien eerder in stressvolle tijden.<sup>53</sup> "Dank God voor alles, want dit is de wil van God in Christus Jezus voor jullie."<sup>54</sup> "En wij weten dat alles meewerkt ten goede voor hen die God liefhebben, voor hen die geroepen zijn naar Zijn

voornemen."<sup>55</sup> Net als Jozef kunnen wij zeggen: "Jullie hadden kwaad in de zin tegen mij, maar God heeft het ten goede gekeerd, zodat het zo is dat veel mensen gered worden."<sup>56</sup> Jozef zag het goede in alles en vertrouwde alles met dankbaarheid aan God toe.

Dankbaarheid helpt je huwelijk.<sup>57</sup> Er bestaat een verhouding, de zogenaamde Losada-verhouding, die het totale aantal positieve uitingen (steun, aanmoediging en waardering) gedurende een bepaalde periode deelt door het aantal negatieve uitingen (afkeuring, sarcasme en cynisme). Wanneer de verhouding lager is dan 0,9, dat wil zeggen dat er 11% meer negatieve dan positieve uitingen zijn, neigen huwelijken naar een scheiding. Huwelijken die standhouden en bevredigend zijn, hebben een positiviteitsverhouding van meer dan 5,1 (vijf positieve uitingen tegenover elke negatieve). Je zou een dankbaarheidsdagboek kunnen bijhouden om de positieve dingen over je partner op te schrijven.

### **DANKBAARDER WORDEN**

Een van de meest effectieve manieren om je dankbaarheid te vergroten, is door een dankbaarheidsdagboek bij te houden.<sup>58</sup> Neem dagelijks de tijd om jezelf te herinneren aan de gaven, genade, voordelen en goede dingen waar je van geniet. Denk terug aan momenten van dankbaarheid die verband houden met alledaagse gebeurtenissen, je persoonlijke eigenschappen of waardevolle mensen in je leven. "En zij die de HEER vreesden, spraken vaak met elkaar, en de HEER luisterde en hoorde het, en er werd een gedenkboek voor Hem geschreven voor hen die de HEER vreesden en aan Zijn naam dachten."<sup>59</sup>

Wees je bewust, door middel van je zintuigen, van de dingen in je omgeving die je tot dankbare lofprijzing oproepen.<sup>60</sup> Door onze zintuigen – het vermogen om te voelen, te zien, te ruiken, te proeven en te horen – krijgen we waardering voor Gods zegeningen en voor wat een ongelooflijk wonder het is om te leven. Gezien door de lens van dankbaarheid is het menselijk lichaam niet alleen een wonderbaarlijke

constructie, maar ook een geschenk.<sup>61</sup> “Ik zal U prijzen, want ik ben op een ontzagwekkende en wonderlijke wijze gemaakt: Uw werken zijn wonderbaarlijk, en dat weet mijn ziel heel goed.”<sup>62</sup>

Het is ook nuttig om visuele herinneringen te hebben. De twee obstakels voor dankbaarheid zijn vergeetachtigheid en een gebrek aan aandacht; visuele herinneringen kunnen dienen als aanwijzingen om gedachten van dankbaarheid op te roepen. Sommige mensen bewaren een kruisbeeld om hen te herinneren aan Christus' dood op Golgotha. Vaak zijn de beste visuele herinneringen andere mensen.<sup>63</sup> In de Bijbel zijn visuele herinneringen onder andere de regenboog<sup>64</sup> en scènes en voorwerpen uit Jezus' gelijkenissen.<sup>65</sup>

“De onregelmatige bergen van de aarde moeten we beschouwen als Gods bronnen van zegeningen, waaruit het water stroomt om alle levende wezens te voeden. Telkens als ik naar de bergen kijk, voel ik dankbaarheid jegens God. Mijn hart verheft zich in lofprijzing tot Hem die de behoeften en verlangens van de mens kent. Als de aarde een uniform vlak oppervlak had gehad, zouden er stilstaande moerassen zijn geweest.”<sup>66</sup>

Voer de fysieke handelingen uit die dankbaarheid uitdrukken. Als je dankbare handelingen verricht, zou het gevoel van dankbaarheid moeten worden opgewekt. Dankbare handelingen zijn onder andere glimlachen, dankjewel zeggen en dankbaarheidsbrieven schrijven. Doe alsof tot het echt zo is.<sup>67</sup>

Zijn je woorden vaak dankbaar? Let goed op wat je zegt. Dankbare mensen hebben een specifieke taalstijl die gebruikmaakt van termen als geschenken, gevers, zegeningen, gezegend, fortuin, geluk en overvloed. Ik had een vriend die, als hem gevraagd werd hoe het met hem ging, altijd zei: “Ik ben gezegend”. In dankbaarheid moet je je niet richten op hoe goed je van nature bent, maar eerder op de goede dingen die anderen voor je hebben gedaan.<sup>68</sup>

“De taal van de ziel moet die van vreugde en dankbaarheid zijn. Als iemand donkere hoofdstukken in zijn leven heeft, laat hij die dan begraven. Laat deze geschiedenis niet opgefleurd worden door herhaling. Vergeet wat achter je ligt en richt je op wat voor je ligt. Koester alleen die gedachten en gevoelens die dankbaarheid en lofprijzing voortbrengen. Als je onrecht is aangedaan, vergeet het dan en denk alleen aan de grote barmhartigheid, de liefdevolle goedheid en de onuitsprekelijke liefde van Jezus. Leer te prijzen in plaats van te veroordelen.”<sup>69</sup>

Neem je voor om dankbaarheid te beoefenen. Onderzoek toont aan dat het afleggen van een belofte om een bepaald gedrag te vertonen, de kans vergroot dat die handeling herhaald wordt. Schrijf daarom je eigen dankbaarheidsbelofte, die zo simpel kan zijn als “Ik beloof elke dag mijn zegeningen te tellen”, en hang deze ergens op waar je er elke dag aan herinnerd wordt.<sup>70</sup>

Stel dankbaarheidsrituelen in en houd ze in stand.<sup>71</sup> Wanneer dankbaarheidsrituelen een normaal onderdeel zijn van zowel je dagelijkse routine als je speciale gelegenheden, maak je op een manier contact met de mensen om je heen die iedereen ten goede komt. De ervaring die je deelt met je partner en/of je kinderen wordt een betekenisvol moment van verbondenheid. Zeg dus dankjewel, zeg het vaak en zeg het samen.<sup>72</sup> Het jaarlijkse ritueel van het Loofhuttenfeest was bijvoorbeeld een vreugdevolle herdenking van de zegeningen van God aan ons als volk. “Het zou goed voor ons zijn om een Loofhuttenfeest te vieren, een vreugdevolle herdenking van de zegeningen van God aan ons als volk.

Zoals de kinderen van Israël de bevrijding vierden die God voor hun voorvaderen had bewerkstelligd, en zijn wonderbaarlijke bescherming van hen tijdens hun reis van Egypte naar het beloofde land, zo zouden de mensen van God in deze tijd dankbaar moeten gedenken welke verschillende manieren Hij heeft bedacht om hen uit de wereld, uit de

duisternis van de dwaling, te leiden naar het kostbare licht van de waarheid."<sup>73</sup>

Wist je dat God in de Bijbel een dag voorschrijft voor dankbaarheid? We leren dit door te kijken naar de psalm die speciaal voor de wekelijkse sabbat is geschreven. "Een psalm of lied voor de sabbatdag. Het is goed de HEER te danken en lofliederen te zingen tot uw naam, o Allerhoogste."<sup>74</sup>

Leer dankgebeden. Bijvoorbeeld: "Wees dankbaar voor de HEER, want Hij is goed, want Zijn barmhartigheid zal voor eeuwig voortduren." En zeg: Red ons, o God van onze verlossing, en verzamel ons, en bevrijd ons van de heidenen, opdat wij uw heilige naam mogen danken en ons in Uw lof mogen verheugen. Gezegend zij de HEER, de God van Israël, voor eeuwig en altijd. En heel het volk zei: Amen, en prees de HEER."<sup>75</sup> Dankgebeden zijn een krachtige vorm van gebed, omdat mensen door deze gebeden de ultieme bron erkennen van alles wat ze zijn en alles wat ze ooit zullen zijn. "Begin elke dag met een oprecht gebed, en verzuim niet lof en dankzegging te brengen."<sup>76</sup> "Wees nergens bezorgd over, maar laat in alles uw verzoeken door gebed en smeekbede met dankzegging aan God bekend worden."<sup>77</sup> "Gebed is het richten van de geest tot God, de Bron van wijsheid, de Bron van kracht, vrede en geluk. Gebed omvat de erkenning van de goddelijke volmaaktheid, dankbaarheid voor ontvangen genade, een belijdenis van zonden en een oprecht smeekgebed om Gods zegen, zowel voor onszelf als voor anderen."<sup>78</sup>

"Wanneer je 's morgens je ogen opent, dank God dat Hij je de hele nacht heeft beschermd. Dank Hem voor Zijn vrede in je hart. 's Morgens, 's middags en 's avonds, laat dankbaarheid als een zoete geur opstijgen naar de hemel."<sup>79</sup>

Kun je altijd dankbaar zijn? Als God in je leven is, kun je dat: "Al zal de vijgenboom niet bloeien, al zal er geen vrucht aan de wijnstokken zijn, al zal de oogst van de olijven mislukken, al zal de akker geen voedsel opleveren, al zal de kudde van de stal worden afgesneden, al zal er geen vee meer in de stallen zijn: toch zal ik mij

verheugen in de HEER, ik zal jubelen in de God van mijn redding."<sup>80</sup>

Om een dankbare houding te ontwikkelen, kan het nuttig zijn om de minder prettige ervaringen uit het verleden in herinnering te brengen. Om dankbaar te zijn in je huidige situatie, kan het helpen om terug te denken aan de moeilijke tijden die je ooit hebt meegemaakt. Wanneer je je herinnert hoe moeilijk het leven vroeger was en hoe ver je bent gekomen, vormt dit contrast een vruchtbare bodem voor dankbaarheid. Zoals Ezechiël zegt: "Dan zult u uw slechte wegen gedenken, en uw daden die niet goed waren."<sup>81</sup> Dit contrast zal vooral voor ons voelbaar worden wanneer we in de hemel komen, waar we, terugdenkend aan de hemel en de beproevingen op deze aarde vergelijkend, gedwongen zullen zijn uit te roepen: "Halleluja! De hemel is goedkoop genoeg."<sup>82</sup>

"Daarom danken wij U, onze God, en prijzen wij Uw glorieijke naam. Maar wie ben ik, en wie is mijn volk, dat wij zo gewillig een dergelijk offer zouden kunnen brengen? Want alles komt van U, en van het Uwe hebben wij U gegeven."<sup>83</sup>

"En ik dank Christus Jezus, onze Heer, die mij daartoe in staat heeft gesteld, omdat Hij mij trouw achtte en mij in de bediening heeft geplaatst. Hij was voorheen een godslasteraar, een vervolger en een onrechtvaardige, maar ik heb genade ontvangen, omdat ik het in onwetendheid en ongeloof heb gedaan."<sup>84</sup>

"We moeten onze werkelijke toestand kennen, anders zullen we de hulp van Christus niet voelen. We moeten ons gevaar begrijpen, anders zullen we niet naar de toevlucht vluchten. We moeten de pijn van onze wonden voelen, anders zullen we niet naar genezing verlangen."<sup>85</sup>

"De mate waarin wij God liefhebben, hangt af van de helderheid en de volledigheid van ons besef van zonde. 'Door de wet leert men de zonde kennen.' Hoe meer we de gevaren inzien waaraan we door de zonde zijn blootgesteld, hoe dankbaarder we zullen zijn voor onze verlossing."<sup>86</sup>

Je voedingspatroon kan je vermogen om dankbaar te zijn beïnvloeden. "De dankbaarheid die we God voor Zijn zegeningen betuigen, wordt sterk beïnvloed door het voedsel dat we in onze maag stoppen. Het bevredigen van onze eetlust is de oorzaak van onenigheid, strijd, verdeeldheid en vele andere kwaden."<sup>87</sup>

"Maar Jesjoeroen werd vet en sloeg achteruit – u werd vet, u werd dik, u werd moddervet – en hij verliet God, Die hem gemaakt had, en verachtte de Rots van zijn heil."<sup>88</sup>

"Verwijder ver van mij ijdelheid en leugens; geef mij noch armoede noch rijkdom; voed mij met voedsel dat mij past, opdat ik niet verzadigd raak en U verloochen en zeg: Wie is de HEER? Of opdat ik niet arm raak en steel en de naam van mijn God ijdel gebruik."<sup>89</sup>

### **DANKBAARHEID TONEN AAN ANDEREN**

Geef een geschenk uit dankbaarheid.<sup>90</sup> Kies bij het selecteren van een geschenk dat specifiek bedoeld is om dankbaarheid te uiten, voor iets betekenisvols in plaats van een geldelijke waarde. Dankbaarheid op zich is al een geschenk, maar het geven van een attent, persoonlijk geschenk dat bewaard, tentoongesteld en gekoesterd kan worden, is iets heel bijzonders.<sup>91</sup>

We kunnen God geschenken van dankbaarheid geven. "God zegent de mensen met bezittingen, en Hij doet dit opdat zij kunnen bijdragen aan de bevordering van Zijn zaak. In ruil daarvoor wil Hij dat mannen en vrouwen hun dankbaarheid tonen door Hem een deel terug te geven in de vorm van tienden en offergaven – in dankoffers, in vrijwillige offergaven, in schuldoffers."<sup>92</sup>

Toon dankbaarheid door willekeurige daden van vriendelijkheid.<sup>93</sup> Willekeurige daden van vriendelijkheid kunnen een aanzienlijke beloning opleveren in termen van subjectief welzijn.<sup>94</sup> Als je een vreemde ziet worstelen met een zware boodschappentas, bied dan een helpende hand. Doneer ongewenste kleding aan een goed doel. Help iemand die verdwaald is met de weg.<sup>95</sup> "We moeten onszelf niet op de voorgrond plaatsen en altijd op zoek zijn naar

mogelijkheden, zelfs in kleine dingen, om dankbaarheid te tonen voor de gunsten die we van anderen hebben ontvangen, en we moeten letten op mogelijkheden om anderen op te vrolijken en hun verdriet en lasten te verlichten door daden van tedere vriendelijkheid en kleine daden van liefde."<sup>96</sup>

"Dankbaarheid wordt dieper naarmate we er uiting aan geven, en de vreugde die het brengt is leven voor ziel en lichaam."<sup>97</sup>

Toon je dankbaarheid door middel van je eigen creatieve werk. Een vriendin van ons liet haar waardering blijken voor een cadeau dat we haar voor haar vrijgezellenfeest hadden gegeven door een zelfbeschilderde boekenlegger in een bedankkaartje te stoppen. Wat een prachtig en onvergetelijk gebaar van dankbaarheid!

Druk je dankbaarheid uit in woorden. Woorden zijn krachtig en de eenvoudigste, meest directe manier om dankbaarheid te uiten aan mensen die we anders misschien als vanzelfsprekend beschouwen. Als je dichtbij bent, is een mondelinge uiting van je waardering in persoon effectief – als dat niet lukt, bel dan en maak iemands dag vrolijker.<sup>98</sup>

Laat je waardering persoonlijk blijken met een bedankbezoek.<sup>99</sup> Hoewel het voor sommigen een grote stap kan zijn om je dankbaarheid persoonlijk te uiten, is het gebaar om de moeite te nemen iemand te vertellen hoeveel je hem of haar waardeert, voor iedereen al voldoende om de voordelen te ervaren. Als je niet persoonlijk op bezoek kunt gaan, kun je een persoonlijke videoboodschap sturen.<sup>100</sup>

Bekritiseer, veroordeel of klaag niet. We hebben de neiging ons te richten op het negatieve. Elke keer dat we klagen, versterken we een negatieve gemoedstoestand, waardoor het moeilijker wordt om dankbaarheid te voelen en te uiten. Onthoud dat sommige dingen buiten je macht liggen; focus in plaats daarvan op het positieve.<sup>101</sup>

Toon interesse in hen, vraag hoe het met ze gaat en luister aandachtig naar hun antwoord! Het is makkelijk om je overweldigd te voelen; de

simpele handeling van actief luisteren naar je dierbaren kan een effectieve manier zijn om te laten zien dat je ze waardeert. Leg je telefoon weg, blijf aandachtig en laat hen het gesprek leiden.<sup>102</sup>

Schrijf een bedankbriefje of -brief.<sup>103</sup> Neem even de tijd om na te denken over wat je het meest waardeert aan je vrienden, leraar of ouders en schrijf een brief met de hand waarin je je gevoelens uitdrukt. Hoewel het belangrijk is om je dankbaarheid te uiten – alleen al het opschrijven ervan geeft je een warm gevoel – is het hardop voorlezen van de brief nog veel waardevoller. Misschien vind je het schrijven van een complete bedankbrief een te grote eerste stap, dat is prima! Waarom probeer je niet een bedankbriefje in een zorgvuldig uitgekozen of zelfgemaakt kaartje? Het schrijven van bedankbriefjes is een beetje een vergeten kunst, maar het kost bijna geen tijd en kan een oprechte uiting van dankbaarheid zijn.<sup>104</sup>

Wat verlangt God werkelijk, wat is het diepste verlangen van Zijn hart? “De Heer verlangt ernaar dat wij het grote verlossingsplan waarderen, dat wij ons realiseren hoe bevoorrecht wij zijn als kinderen van God, en dat wij Hem in gehoorzaamheid en dankbaarheid dienen. Hij verlangt ernaar dat wij Hem elke dag met vreugde dienen in een nieuw leven. Hij verlangt ernaar dankbaarheid in onze harten te zien opwellen, omdat onze namen in het boek des levens van het Lam staan geschreven, omdat wij al onze zorgen op Hem kunnen werpen die voor ons zorgt. Hij gebiedt ons ons te verheugen, omdat wij het erfgoed van de Heer zijn, omdat de gerechtigheid van Christus het witte gewaad van Zijn heiligen is, omdat wij de gezegende hoop hebben op de spoedige wederkomst van onze Heiland.”<sup>105</sup>

“Onze harten moeten zo vervuld zijn met de liefde van Christus, dat onze woorden van dankzegging andere harten zullen verwarmen.”<sup>106</sup>

“God had de wereld zo lief dat Hij niet toestond dat er ooit gezegd zou kunnen worden dat Hij

ons meer had kunnen geven, of een grotere mate van liefde aan de mensheid had kunnen tonen. Hij wist dat de grote openbaring van liefde, getoond in het leven en de dood van de Zoon van God, de felste jaloezie bij Satan zou opwekken. De gave van Christus aan de wereld was onmeetbaar, en geen macht kon met God wedijveren door een gave te geven die ook maar enigszins te vergelijken was met de waarde van de kostbaarste schat van de hemel. De grootheid van deze gave was dat zij de mens een thema van dankzegging en lofprijzing zou verschaffen dat door de tijd en de eeuwigheid heen zou voortduren. Nadat Hij alles in Christus heeft gegeven, eist God het hart, de geest, de ziel en de kracht van de mens op. Kijkend naar de schat die God heeft verschaft in de volledige en volmaakte gave van Christus, kunnen wij uitroepen: ‘Hierin is liefde!’<sup>107</sup>

“Wie ware dankbaarheid toont, verheerlijkt God door Hem boven alles lief te hebben en zijn naasten als zichzelf.”<sup>108</sup>

“Velen die het levenspad bewandelen, blijven stilstaan bij hun fouten, mislukkingen en teleurstellingen, en hun harten zijn gevuld met verdriet en ontmoediging. Toen ik in Europa was, schreef een zuster die hiermee worstelde en die diep bedroefd was, me een brief waarin ze om een bemoedigend woord vroeg. De avond nadat ik had gelezen...”

Haar brief: Ik droomde dat ik in een tuin was, en iemand die de eigenaar van de tuin leek te zijn, leidde me door de paden. Ik plukte de bloemen en genoot van hun geur, toen deze vrouw, die naast me liep, mijn aandacht vestigde op een paar lelijke braamstruiken die haar de weg versperden. Daar stond ze te treuren en te rouwen. Ze liep niet over het pad, zoals de gids deed, maar liep tussen de braamstruiken en doornen. 'O,' klaagde ze, 'is het niet jammer dat deze prachtige tuin ontsierd wordt door doornen?' Toen zei de gids: 'Laat de doornen met rust, want ze zullen je alleen maar verwonden. Pluk de rozen, de lelies en de anjers.'

Zijn er geen lichtpuntjes geweest in je leven? Heb je geen kostbare periodes meegemaakt waarin je hart klopte van vreugde als reactie op de Geest van God? Als je terugkijkt op de hoofdstukken van je leven, vind je dan geen mooie bladzijden? Groeien Gods beloften niet, net als geurige bloemen, overal langs je pad? Wil je hun schoonheid en zoetheid niet je hart laten vullen met vreugde?

De distels en doornen zullen je alleen maar verwonden en verdriet doen; en als je alleen deze dingen verzamelt en ze aan anderen geeft, veracht je dan niet, behalve dat je zelf Gods goedheid veracht, ook de mensen om je heen ervan weerhouden om het pad van het leven te bewandelen?

Het is niet verstandig om alle onaangename herinneringen aan een vorig leven – de misstappen en teleurstellingen – bij elkaar te rapen, erover te praten en erover te treuren totdat we overweldigd worden door ontmoediging. Een ontmoedigde ziel is gevuld met duisternis, sluit het licht van God buiten zijn eigen ziel en werpt een schaduw op het pad van anderen.

Dank God voor de schitterende beelden die Hij ons heeft getoond. Laten we de gezegende verzekeringen van Zijn liefde samenvoegen, zodat we er voortdurend naar kunnen kijken: De

Zoon van God die de troon van Zijn Vader verlaat, Zijn goddelijkheid met menselijkheid bekleedt, om de mens te redden van de macht van Satan; Zijn triomf ten onze behoeve, het openen van de hemel voor de mensen, het onthullen aan het menselijk oog van de tegenwoordigheidskamer waar de Godheid Zijn heerlijkheid openbaart; het gevallen mensengeslacht dat uit de put van verderf is verheven waarin de zonde het had gestort, en opnieuw in verbinding is gebracht met de oneindige God, en dat, na de goddelijke beproeving te hebben doorstaan door het geloof in onze Verlosser, bekleed is met de gerechtigheid van Christus en verhoogd is tot Zijn troon – dit zijn de beelden die God ons wil laten aanschouwen.”<sup>109</sup>

### SAMENVATTING:

- Een dankbare houding levert voordelen op voor de fysieke, mentale, sociale en spirituele gezondheid.
- Maak er een gewoonte van om stil te staan bij waar je dankbaar voor bent.
- Verspreid dankbaarheid door die in woord en daad aan anderen te tonen.
- Onze grootste dankbaarheid gaat uit naar God, aan wie we alles in het leven te danken hebben.

### REFERENTIES

- 1 White, EG (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 21.
- 2 Timoteüs 3:1-2
- 3 Romeinen 1:21.
- 4 White, EG (1905). *Het Ministerie van Geneezing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 281.
- 5 McGuire AP, Fagan JG, Tsai J, Merians AN, Nichter B, Norman SB, Southwick SM, Pietrzak RH. Aangeboren dankbaarheid voorspelt de ontwikkeling van psychopathologie en suïcidaal gedrag: Resultaten van een 7-jarig populatieonderzoek onder Amerikaanse militaire veteranen. *J Psychiatr Res*. 2022 mei;149:168-176 .
- 6 Tomczyk J, Nezek JB, Krejtz I. Dankbaarheid kan vrouwen met een verhoogd risico op depressie helpen hun depressieve symptomen te accepteren, wat leidt tot een betere geestelijke gezondheid. *Front Psychol*. 2022 7 april;13:878819 .
- 7 Gutierrez DM, Sousa AB, Grubits S. Suïcidale gedachten en zelfmoordpogingen bij ouderen - subjectieve ervaringen. *Cien Saude Colet*. 2015 juni;20(6):1731-40.
- 8 Mills PJ, Redwine L, Wilson K, Pung MA, Chinh K, Greenberg BH, Lunde O, Maisel A, Raisinghani A, Wood A, Chopra D. De rol van dankbaarheid in

- spiritueel welzijn bij asymptomatische hartfalenpatiënten. *Spiritual Clin Pract (Wash D C)* . 2015 mrt;2(1):5-17.
- 9 Lord D, Deem A, Pitchford P, Bray-Richardson E, Drennon M. Een 6 weken durend programma ter bevordering van een positieve werksfeer leidt tot een hogere levenssatisfactie, minder ontstekingen en een groter aantal werknemers met een HbA1c-waarde binnen het normale bereik. *J Occup Environ Med*. 2019 mei;61(5):357-372.
- 10 Carter BJ. Langdurige overlevenden van borstkanker. Een kwalitatief beschrijvend onderzoek. *Cancer Nurs*. 1993 okt;16(5):354-61.
- 11 Hartanto A, Majeed NM, Lua VYQ, Wong J, Chen NRY. Aangeboren dankbaarheid, gezondheidsgerelateerde factoren en lipidenprofielen op middelbare leeftijd: een biomarkerstudie. *Sci Rep*. 2022 11 april;12(1):6034.
- 12 Ronaldson A, Molloy GJ, Wikman A, Poole L, Kaski JC, Steptoe A. Optimisme en herstel na acuut coronair syndroom: een klinische cohortstudie. *Psychosom Med*. 2015 apr;77(3):311-8.
- 13 Emmons RA: *Dank! Hoe het beoefenen van dankbaarheid je gelukkiger kan maken*. New York , NY: Houghton Mifflin Company, 2008.
- 14 Salzmann S, Euteneuer F, Strahler J, Laferton JAC, Nater UM, Rief W. Het optimaliseren van verwachtingen en afleiding leidt tot lagere

- cortisolspiegels na acute stress. *Psychoneuro-endocrinologie*. 2018 februari; 88: 144-152.
- 15 Hazlett LI, Moieni M, Irwin MR, Haltom KEB, Jevtic I, Meyer ML, Breen EC, Cole SW, Eisenberger NI. Onderzoek naar neurale mechanismen van de gezondheidsvoordelen van dankbaarheid bij vrouwen: een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek. *Brain Behav Immun*. 2021 jul;95:444-453.
  - 16 Tani Y, Koyama Y, Doi S, Sugihara G, Machida M, Amagasa S, Murayama H, Inoue S, Fujiwara T, Shobugawa Y. Verband tussen dankbaarheid, de hersenen en cognitieve functie bij oudere volwassenen: Resultaten van de NEIGE-studie. *Arch Gerontol Geriatr*. 2022 mei- juni;100:104645.
  - 17 Wolfe WL, Patterson K. Vergelijking van een op dankbaarheid gebaseerde en een cognitieve herstructureringsinterventie voor lichaamsdissatisfactie en disfunctioneel eetgedrag bij vrouwelijke studenten. *Eat Disord*. 2017 jul-sep;25(4):330-344.
  - 18 Alkozei A, Smith R, Kotzin MD, Waugaman DL, Killgore WDS. De associatie tussen persoonlijke dankbaarheid en zelfgerapporteerde slaapkwaliteit wordt gemedieerd door een depressieve stemming. *Behav Sleep Med*. 2019 jan-feb;17(1):41-48.
  - 19 Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. Dankbaarheid beïnvloedt de slaap via het mechanisme van pre-slaapcognities. *J Psychosom Res*. 2009 jan;66(1):43-8.
  - 20 Newman DB, Gordon AM, Mendes WB. Vergelijking van de dagelijkse fysiologische en psychologische voordelen van dankbaarheid en optimisme met behulp van een digitaal platform. *Emotion*. 2021 okt;21(7):1357-1365.
  - 21 White, EG (1905). *Het Ministerie van Genezing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.
  - 22 Garg N, Mahipalan M, Poulouse S, Burgess J. Zorgt dankbaarheid voor werkgeluk onder universitaire docenten? Onderzoek naar de rol van sociaal en psychologisch kapitaal en spiritueel klimaat. *Front Psychol*. 2022 22 april;13:849412.
  - 23 White, EG (1892). *Stappen naar Christus*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 104.
  - 24 Datu JAD, Valdez JPM, McInerney DM, Cayubit RF. De effecten van dankbaarheid en vriendelijkheid op levensvoldoening, positieve emoties, negatieve emoties en COVID-19-angst: een online pilot-experimentele studie. *Appl Psychol Health Well Being*. 2022 mei;14(2):347-361.
  - 25 White, EG (1961). *Onze hoge roeping*. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association. p. 10.
  - 26 Bernardo ABI, Tan-Mansukhani R, Daganzo MAA. Verbanden tussen materialisme, dankbaarheid en welzijn bij kinderen van Filipijnse arbeidsmigranten in het buitenland. *Eur J Psychol*. 2018 31 augustus;14(3):581-598.
  - 27 Unanue J, Oriol X, Oyanedel JC, Rubio A, Unanue W. Dankbaarheid op het werk voorspelt prospectief een lager materialisme op de werkplek: een longitudinaal onderzoek met drie meetmomenten in Chili. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 5 april;18(7):3787.
  - 28 Jiang D, Liu S, Lee JC, Li LMW. Worden mensen materialistischer of juist minder materialistisch tijdens rampen? De bemiddelende rol van bewustwording van sterfelijkheid en dankbaarheid. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 13 augustus;18(16):8566.
  - 29 Górnik-Durose J, ME Materialisme en welzijn opnieuw bekeken: de impact van persoonlijkheid. *J Happiness Stud* 21, 305–326 (2020).
  - 30 <https://realestateinvestmentresults.medium.com/10-benefits-of-gratitude-8d8b5719dfe1>
  - 31 Karns CM, Moore WE 3rd, Mayr U. De cultivering van puur altruïsme via dankbaarheid: een functioneel MRI-onderzoek naar verandering door dankbaarheidsoefening. *Front Hum Neurosci*. 2017 12 dec;11:599.
  - 32 White, EG (1879, 11 december). "Geestelijk leven in de kerk." *The Review and Herald*.
  - 33 White, EG (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 661.
  - 34 Watkins, PC, Grimm, DL & Kolts, R. Je zegeningen tellen: Positieve herinneringen bij dankbare personen. *Curr Psychol* 23, 52–67 (2004).
  - 35 1 Kronieken 29:14.
  - 36 Xiang Y, Chao X, Ye Y. Effect van dankbaarheid op goedaardige en kwaadaardige afgunst: de mediërende rol van sociale steun. *Front Psychiatry*. 2018 7 mei;9:139.
  - 37 <https://www.happierhuman.com/benefits-of-gratitude/>
  - 38 White, EG (1876). *Testimonies for the Church*, vol. 4. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 610.
  - 39 Ferenczi A, Tanyi Z, Mirnic Z, Kovács D, Mészáros V, Hübner A, Kövi Z. Dankbaarheid, religiositeit en welzijn. *Psychiater Donau*. 2021 voorjaarszomer;33(Suppl 4):827-832.
  - 40 Psalmen 118:29.
  - 41 White, EG (1905). *Het Ministerie van Genezing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 251.
  - 42 1 Johannes 4:9-11.
  - 43 Emmons RA, McCullough ME. Het tellen van zegeningen versus lasten: een experimenteel onderzoek naar dankbaarheid en subjectief welzijn in het dagelijks leven. *J Pers Soc Psychol*. 2003 feb;84(2):377-89.
  - 44 Tang PM, Ilies R, Aw SSY, Lin KJ, Lee R, Trombini C. Hoe en wanneer de dankbaarheid van begunstigen van dienstverlening het dagelijks leven van werknemers verrijkt. *J Appl Psychol*. 2022 juni;107(6):987-1008.
  - 45 White, EG (1940). *Adviezen over rentmeesterschap*. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association. p. 80.
  - 46 Armenta CN, Fritz MM, Walsh LC, Lyubomirsky S. Tevreden maar toch strevend: Dankbaarheid bevordert levensvoldoening en motivatie tot verbetering bij jongeren. *Emotion*. 2020 10 september.
  - 47 White, EG (1952). *Het Adventistische Huis*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association. p. 107.
  - 48 Maheux AJ, Nesi J, Galla BM, Roberts SR, Choukas-Bradley S. #Grateful: Longitudinale verbanden tussen het gebruik van sociale media door adolescenten en dankbaarheid tijdens de COVID-19-pandemie. *J Res Adolesc*. 2021 sep;31(3):734-747.
  - 49 Ma LK, Tunney RJ, Ferguson E. Bevordert dankbaarheid prosociaal gedrag?: Een meta-analytische review. *Psychol Bull*. 2017 juni;143(6):601-635.
  - 50 Park G, vanOyen-Witvliet C, Barraza JA, Marsh BU. Het voordeel van dankbaarheid: karaktereigenschap dankbaarheid is geassocieerd met effectieve economische besluitvorming in het ultimatumspel. *Front Psychol*. 2021 20 april;12:590132.
  - 51 Heckendorf H, Lehr D, Ebert DD, Freund H. Effectiviteit van een internet- en app-gebaseerde dankbaarheidsinterventie bij het verminderen van repetitief negatief denken en mechanismen van verandering in het effect van de interventie op angst en depressie: Resultaten van een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek. *Behav Res Ther*. 2019 aug;119:103415.
  - 52 Psalmen 4:8.
  - 53 Greene N, McGovern K. Dankbaarheid, psychologisch welzijn en percepties van posttraumatische groei bij volwassenen die in hun kindertijd een ouder hebben verloren. *Death Stud*. 2017 aug;41(7):436-446.
  - 54 1 Thessalonicenzen 5:18.
  - 55 Romeinen 8:28.
  - 56 Genesis 50:20.
  - 57 <https://www.happierhuman.com/losada-ratio/>
  - 58 Kathryn C. Adair, Lindsay A. Kennedy & J. Bryan Sexton (2020) Drie goede hulpmiddelen: Positief terug- en vooruitkijken is geassocieerd met robuuste verbeteringen in welzijn bij drie verschillende interventies, *The Journal of Positive Psychology*, 15:5, 613-622,
  - 59 Maleachi 3:16.
  - 60 Büssing A. Verwondering als een perceptief aspect van spiritualiteit en de relatie ervan tot indicatoren van welzijn: frequentie van perceptie en onderliggende triggers. *Front Psychol*. 2021 30 sep;12:738770.
  - 61 <https://www.longtonexchange.co.uk/gratitude-how-to-happify-your-mind/>
  - 62 Psalmen 139:14.
  - 63 Kreitzer MJ, Telke S, Hanson L, Leininger B, Evans R. Resultaten van een dankbaarheidspraktijk in een online zorgcommunity. *J Altern Complement Med*. 2019 apr;25(4):385-391. doi : 10.1089/acm.2018.0460.
  - 64 Genesis 9:12-16.

- 65 White, EG (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 476.
- 66 White, EG (1987). *Manuscript Releases*, vol. 2 [nrs. 97-161]. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 306.
- 67 Galaten 3:23.
- 68 [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten\\_ways\\_to\\_become\\_more\\_grateful1](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1)
- 69 White, EG (1883, 27 september). "Wandel in het licht." *De tekenen des tijds*.
- 70 [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten\\_ways\\_to\\_become\\_more\\_grateful1](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1)
- 71 <https://www.gottman.com/blog/rituals-of-gratitude>
- 72 Pawlina W, Hammer RR, Strauss JD, Heath SG, Zhao KD, Sahota S, Regnier TD, Zoetwater DR, Feeley MA. De hand die de roos geeft. *Mayo ClinProc*. 2011 februari;86(2):139-44.
- 73 White, EG (1885, 17 november). "Een toespraak tot de arbeiders." *The Review and Herald*.
- 74 Psalmen 92:1.
- 75 1 Kronieken 16:34-36.
- 76 White, EG (1979). *Deze dag met God*. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association. p. 42.
- 77 Filippenzen 4:6.
- 78 White, EG (1884, 7 augustus). "Het visioen in Bethel." *De tekenen des tijds*.
- 79 White, EG (1905). *Het Ministerie van Geneezing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 253.
- 80 Habakuk 3:17-18.
- 81 Ezechiël 36:31-33.
- 82 White, EG (1915). *Levensschetsen van Ellen G. White*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 67.
- 83 1 Kronieken 29:13-14.
- 84 1 Timoteüs 1:12-13.
- 85 White, EG (1900). *Christus' objectlessen*. Review and Herald Publishing Association. P. 158.
- 86 White, EG (1900, 25 september). " 'Blijf in Mij' ." *The Review and Herald*.
- 87 White, EG (1977). *Geest, karakter en persoonlijkheid*, deel 2. Nashville, TN: Southern Publishing Association. p. 391.
- 88 Deuteronomium 32:15. HSV
- 89 Spreuken 30:8-9.
- 90 Peng L, Wang Y, Chen J. Gevolgen van het geven van cadeaus in online gezondheidsgemeenschappen voor de kwaliteit van de dienstverlening door artsen: Empirisch tekstminingonderzoek. *J Med Internet Res*. 2020 30 juli;22(7):e18569.
- 91 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 92 White, EG (1911). *De Handelingen der Apostelen*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 75.
- 93 Solanes A, Albajes-Eizagirre A, Fullana MA, Fortea L, Fusar -Poli P, Torrent C, Solé B, Bonnín CM, Shin JI, Vieta E, Radua J. Kunnen we het subjectieve welzijn van de algemene bevolking vergroten? Een overkoepelend overzicht van het bewijsmateriaal. *Rev Psiquiatr Salud Ment (Engl Ed)*. 2021 jan-mrt;14(1):50-64.
- 94 Rowland, L., & Curry, OS (2019). Een reeks activiteiten die vriendelijkheid bevorderen, verhogen het geluk. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 340-343.
- 95 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 96 White, EG (1952). *Het Adventistische Huis*. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association. p. 428.
- 97 White, EG (1940). *Adviezen over rentmeesterschap*. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association. P. 80.
- 98 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 99 Hori D, Sasahara S, Doki S, Oi Y, Matsuzaki I. Prefrontale activatie tijdens het luisteren naar een bedankbrief die door een collega face-to-face hardop wordt voorgelezen: een NIRS-studie. *PLoS One*. 2020 8 sep;15(9):e0238715.
- 100 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 101 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 102 Ibid.
- 103 Heekerens JB, Eid M, Heinitz K, Merkle B. Cognitief-affectieve reacties op online positief-psychologische interventies: De effecten van optimistisch, dankbaar en zelfcompassioneel schrijven. *Appl Psychol Health Well Being*. 2022 9 januari.
- 104 <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- 105 White, EG (1900). *Christus' objectlessen*. Review and Herald Publishing Association. p. 299.
- 106 White, EG (1904). *Testimonies for the Church*, vol. 8. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 18.
- 107 White, EG (1894, 13 december). "Woorden aan de jongeren." *De jeugdinstruceur*.
- 108 White, EG (1892, 11 juli). "Aan hun vruchten zult gij hen kennen." *De tekenen der tijden*.
- 109 White, EG (1892). *Stappen naar Christus*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 116-8.