



## **Dankbaarheidskalender**

Schrijf elke dag één of een aantal punten op waar je dankbaar voor bent. Het kunnen geschenken zijn die je vandaag hebt ontvangen, zoals bijvoorbeeld: ik ben dankbaar dat ik vandaag een mooie zonsopgang heb gezien of dat ik liefdevol kon reageren op een sneer van een collega. Maar het kunnen ook algemene punten zijn zoals: ik ben dankbaar dat ik gezond ben of dat ik een goed huwelijk heb.

Lees elke week en ook elke maand jouw punten van dankbaarheid door, om jezelf te trainen dat je steeds bewuster vanuit dankbaarheid gaat leven. Leer ontvangen door je bewust te zijn van je zintuigen. Wat zie je? Wat hoor je? Wat voel je? Wat ruik je? En wat doet het met je wanneer je een cadeau ontvangt? Wie vanuit dankbaarheid leeft, ontvangt van Gods liefde. En wie van Gods liefde ontvangt, kan Zijn liefde weer delen met anderen.

### **Dag 1**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Leven met een dankbaar hart, geeft zoveel vreugde, dat je niet anders kunt dan jouw zegeningen ook weer uitdelen.

### **Dag 2**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Loof de HEER, mijn ziel. De HEER wil ik loven, zolang ik leef, mijn God bezingen zolang ik besta.  
Psalm 146:1

### **Dag 3**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Kommer maakt een mens neerslachtig, een hartelijk woord beurt hem op. Spreuken 12:25

### **Dag 4**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Zing verheugd een nieuw lied, laat je verrassen door de woorden van je ziel!

**Dag 5****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Mijn plan met jullie staat vast – spreekt de HEER. Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk: ik zal je een hoopvolle toekomst geven. Jeremia 29:11

**Dag 6****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Genadig en liefdevol is de HEER, hij blijft geduldig en groot is zijn trouw. Goed is de HEER voor alles en allen, hij ontfermt zich over heel zijn schepping. Psalm 145:8,9

**Dag 7****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Woorden van liefde en bemoediging zijn honing voor je ziel: ontvang die woorden en deel ze ook overvloedig uit aan een ieder die ze kan gebruiken.

**Dag 8****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Wie geduldig is geeft blijk van groot inzicht, wie onbesuisd is stapelt dwaasheid op dwaasheid. Spreuken 14:29

**Dag 9****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Mijn hart is gerust, o God, mijn hart is gerust, ik wil voor u zingen en spelen. Ontwaak, mijn ziel, ontwaak met harp en lier, ik wil het morgenrood wekken. Psalm 57:8,9

**Dag 10****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Iedere keer wanneer je in liefde en geduld reageert, zaai je een zaadje van liefde. Over een heel aantal jaar heb je een heel bos van liefdesbomen waar dieren in kunnen schuilen en mensen prachtige wandelingen in kunnen maken!

**Dag 11****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Wie de HEER welgevallig is, mag zijn weg gaan met vaste tred. Al komt hij ten val, hij blijft niet liggen, want de HEER richt hem op. Psalm 37:23,24

**Dag 12****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Sta op en schitter, je licht is gekomen, over jou schijnt de luister van de HEER. Duisternis bedekt de aarde en donkerte de naties, maar over jou schijnt de HEER, zijn luister is boven jou zichtbaar. Jesaja 60:1,2

**Dag 13****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Vol verlangen heb ik op de HEER gewacht en hij boog zich naar mij toe, hij heeft mijn roep om hulp gehoord. Hij trok mij uit de kuil van het graf, uit de modder, uit het slijk. Hij zette mij neer op een rots, een vaste grond voor mijn voeten. Psalm 40:1-3

**Dag 14****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Met gebalde vuisten kun je niets ontvangen. Ontspan en open je handen.

**Dag 15****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Maak mij, HEER, met uw wegen vertrouwd, leer mij uw paden te gaan. Wijs mij de weg van uw waarheid en onderricht mij, want u bent de God die mij redt, op u blijf ik hopen, elke dag weer. Psalm 25:4,5

**Dag 16****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Elke morgen schenkt hij nieuwe weldaden. – Veelvuldig blijkt uw trouw! Ik besef: mijn enige bezit is de HEER, al mijn hoop is op hem gevestigd. Goed is de HEER voor wie hem zoekt en alles van hem verwacht. Klaagliederen 3:23-25

**Dag 17****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? Wie van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen? Matteüs 6:26,27

**Dag 18****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Elke dag is een nieuw geschenk wat jou gegeven is.

**Dag 19****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Uw woord is een lamp voor mijn voet, een licht op mijn pad. Psalm 119:105

**Dag 20****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was. Genesis 1:31

**Dag 21****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Een tevreden geest geeft een goede gezondheid, jaloezie knaagt aan je botten. Spreuken 14:30

**Dag 22****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Stel dat je vanochtend je bed niet was uitgekomen. Welke zegeningen had jij dan misgelopen? En welke zegeningen had je anderen dan onthouden?

**Dag 23****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Verzamel voor jezelf geen schatten op aarde: mot en roest vreten ze weg en dieven breken in om ze te stelen. Verzamel schatten in de hemel, daar vreten mot noch roest ze weg, daar breken geen dieven in om ze te stelen. Waar je schat is, daar zal ook je hart zijn. Matteüs 6:19-21

**Dag 24****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

De HEER antwoordde: 'Ik wil een verbond sluiten. Voor de ogen van je volk zal ik zulke wonderbaarlijke daden verrichten als er onder geen enkel volk op aarde ooit verricht zijn, en het hele volk dat bij jou is, zal zien welke ontzagwekkende dingen ik, de HEER, voor jou zal doen. Exodus 34:10

**Dag 25****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Zoek de stilte en ontvang Gods liefde en aanvaarding. Je bent geliefd.

**Dag 26****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Ik bid voor hen, maar mijn liefde roept vijandschap op, ze vergelden goed met kwaad, woorden van haat zijn de dank voor mijn liefde. Psalm 109:4,5

**Dag 27****Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Het machtigste wapen ter wereld is de liefde. Hoe sterk de muur ook is, uiteindelijk zal zij breken, wanneer ze bestookt blijft worden met kogels van liefde en ontferming. Bid voor je vijanden.

### **Dag 28**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Wie altijd op de wind let, komt nooit aan zaaien toe; wie altijd naar de wolken kijkt, komt nooit aan maaien toe. Je kent de wegen van de wind niet, je kent het kind dan in de moederschoot groeit niet, zo kan je ook de daden niet van God, die alles maakt. Zaai van de morgen tot de avond. Laat je hand niet rusten, want je weet niet of het zaad de ene of de andere, of elke keer ontkiemen zal.

Prediker 11:4-6

### **Dag 29**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Gelukkig is een mens die wijsheid heeft gevonden, een mens die inzicht wint. Wijsheid levert meer op dan zilver, geeft meer profijt dan goud, is kostbaarder dan edelstenen. Alles wat je ooit zou kunnen wensen valt bij de wijsheid in het niet. Spreuken 3:13-15

### **Dag 30**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

Kom, laten wij jubelen voor de HEER, juichen voor onze rots, onze redding. Laten wij hem naderen met een loflied, hem toejuichen met gezang. Psalm 95:1,2

### **Dag 31**

**Mijn punten van dankbaarheid zijn/ dit heb ik mogen ontvangen:**

God geniet van jou. Gun jezelf om ook van Hem te genieten!

***Lieve Vader in de hemel. Dank U wel dat U zo'n groot God bent en tegelijkertijd zo'n liefdevolle Vader. Dank U wel voor alle zegeningen van de afgelopen maand. Ik prijs U en loof uw heilige naam! Ik wil jubelen van vreugde en U dankzeggen met mijn hart en ziel. U bent zo liefdevol! Vader, zegen mij, zodat ik tot zegen kan zijn voor anderen. In de naam van Jezus, amen.***