



Knowledge is expensive,  
but realise what stupidity can cost you



## Oefenen in dankbaarheid

### Ook dankbaarheid is aan inflatie onderhevig.

Hoe blij je ook bent met je partner, je huis of je goede gezondheid - de gewenning sluipt er onvermijdelijk in. Toch doe je er goed aan om dat dankbare gevoel terug te halen, zeggen onderzoekers aan de Universiteit van Californië.

**Dankbaarheid** maakt je namelijk niet alleen een beter, maar ook een gezonder mens : het is goed voor de bloeddruk en goed tegen depressie. 'Maar het werkt niet als je maar een keer per jaar dankbaar bent,' aldus Sonja Lyubomirsky in USA Today, verwijzend naar het Amerikaanse dankbaarheidsfeest "Thanksgiving", dat ieder jaar in november wordt gevierd.

**De krant geeft verschillende tips om te oefenen in dankbaarheid. De belangrijkste is deze :**

- a) maak een lijst van mensen en omstandigheden die je als vanzelfsprekend bent gaan beschouwen
- b) en bedenk dan hoe je leven er had uitgezien als ze er niet waren geweest.

Dit wordt het '**George Bailey-effect**' genoemd, naar de hoofdrolspeler uit de bekende kerstfilm '**It's a wonderful life**'. Bailey wil zelfmoord plegen omdat hij zijn leven als mislukt beschouwt, maar een hemels ingrijpen laat hem zien hoeveel slechter de wereld er zonder zijn aanwezigheid aan toe zou zijn geweest...

### Het beste wat we hebben is elkaar... weet je nog ?!

Artikel Gelezen in psychologie

