

# Geluk zit in een klein boekje



## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid



Stichting Centrum voor Attitudinal Healing  
Nederland

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

## PRINCIPE 3

GEVEN  
EN ONTVANGEN  
ZIJN IN WEZEN ÉÉN.



“We nodigen je uit om elke dag  
vriendelijkheid en dankbaarheid te leven.

Dit boekje kan voor jou een levende  
herinnering daaraan zijn.

We wensen je liefde en geluk.”



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....





# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....





# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....





# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....





# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....





# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....





# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....



# Stichting Centrum voor Attitudinal Healing

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....

## Dagboek van Vriendelijkheid en Dankbaarheid

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

---

**Datum:**

**De vriendelijkheid die ik vandaag deelde .....**

.....  
.....  
.....  
.....

**Ik ben dankbaar voor .....**

.....  
.....  
.....  
.....

# De 12 principes van Attitudinal Healing

1. De kern van ons wezen is liefde.
2. Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.
3. Geven en ontvangen zijn in wezen één.
4. We kunnen het verleden en de toekomst loslaten.
5. NU is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.
6. Wij kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.
7. We kunnen liefde zien in plaats van fouten.
8. We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vredig te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.
9. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar.
10. We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten.
11. Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.
12. Wij kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden, óf een beroep doen op liefde.



**PRINCIPE 1**

DE KERN  
VAN ONS WEZEN  
IS LIEFDE.



---

[www.vanharttohart.org](http://www.vanharttohart.org)

