

Anleitung zur Dankbarkeit

100 Gründe, wofür ich dankbar bin

Dankbarkeit ist ein hochschwingendes Gefühl. Es holt uns aus unserem Mangeldenken und lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir bereits empfangen durften und wir im Moment erleben.

Dankbarkeit zu spüren ist wie ein Muskel, den Sie trainieren können. Fangen Sie einfach einmal an, für 21 Tage 10 Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sein können. Das fängt morgens schon an: Ich danke, dass ich einen neuen Tag geschenkt bekommen habe. Ich danke, dass ich alleine aufstehen kann. Ich danke, dass ich eine Wassertoilette habe. Ich danke, dass fließendes, warmes Wasser zum Waschen aus dem Hahn kommt. Ich danke, dass mir Strom bereit steht, um mir meinen Kaffee zu kochen. Wenn Sie sich das vergegenwärtigt haben, werden Sie mit einem ganz anderen Gefühl in den Tag starten.

Später können Sie in die Tiefe gehen und Gründe der Dankbarkeit in Geschehnissen, Krisen und Herausforderungen suchen. Denn in allem verbirgt sich ein „Geschenk“ für uns. Wir müssen nur unseren Fokus verändern und offen werden.

Wenn sich Ihr Glas füllt, dann merken Sie auch optisch, wieviele Gründe Sie haben, um dankbar zu sein. Ich bin sicher, Ihr Leben wird sich fulminant, auch im Außen, verändern.

Und wünsche Ihnen **viel Freude** bei dieser Übung!!