

Dankbarkeitsliste



Stell Dir einmal vor, wie viel mehr Wert du in dein Leben bringst, wenn du dein Herz mit einem Gefühl von Dankbarkeit erfüllst. Wenn Du Dankbar bist, wird das Leben auf dich zugehen und dich mit mehr Situationen überhäufen, für die du dankbar sein kannst. Was du ausstrahlst, kommt auf dich zurück. Richte deinen Fokus auf schöne Dinge im Leben. Egal, wie viel oder wenig Geld du auf deinem Konto hast, es passieren jeden Tag unendlich viele Dinge, für die du dankbar sein kannst: Den Sonnenaufgang, das Lächeln eines Menschen, deine Gesundheit, das Dach über deinem Kopf, das du heute Morgen aufgewacht bist. Beginne noch heute damit, am Ende des Tages mindestens fünf Dinge zu notieren, für die Du dankbar bist. Dies ist ein schönes Ritual, um vor dem Einschlafen über den vergangenen Tag nachzudenken und mit einem positiven Gefühl ins Land der Träume fliegen zu können. Die tägliche Übung zur Dankbarkeit wird dein Leben bereichern. Achte genau darauf, wie sich dein Befinden mit der Dankbarkeitsliste positiv verändert. Hab viel Freude damit.
