

Formular:

Wofür bist du in deinem Leben dankbar?



Tiefe Dankbarkeit erzeugt eine starke positive Emotion.

Liste zunächst zehn Punkte auf, für die du in deinem Leben dankbar bist. Vielleicht bist du dankbar für deine Frau oder deine Kinder. Vielleicht für die Sonne oder den Regen. Es spielt keine Rolle. Du kannst alles verwenden, was du möchtest. Diese Übung machst du dreißig Tage lang jeden Tag. Danach hast du dreihundert Dinge aufgeschrieben, für die du dankbar bist. Du wirst merken, es wird mit der Zeit immer schwerer. Unterbrich diese Übung nicht, dann verliert sie an Energie und an Schwung.

Mache die Übung sehr intensiv und versuche konstant darauf zu achten. Gehe hier wirklich ins Detail: Vielleicht bist du morgens dankbar dafür, dass du wach geworden bist, beim Waschen dann für deine schönen Zähne, beim Frühstück bist du dankbar für das Essen und die leckere Marmelade. Öffne dein Bewusstsein für alles, was dir entgegenkommt. Es sind dir keine Grenzen gesetzt.

Diese Übung hilft dir, Dinge anders wahrzunehmen, zu erkennen, was du im Leben alles an Gutem hast, was es bereits alles gibt, das dazu führt, dass du glücklich sein kannst. Es festigt die Wahrnehmung auf das Positive und führt dazu, dass sich dein Glücksempfinden steigert. Es sind dir keine Grenzen gesetzt. Nehme jeden Tag 10 neue Dinge/Erlebnisse

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

