

„Heute bin ich dankbar für...“

★ Warum Dankbarkeit? ★

Dankbarkeit hilft uns, das Schöne im Alltag bewusst wahrzunehmen und zu schätzen. Sie ist wie ein Schlüssel, der Türen zu mehr Gelassenheit, Freude und innerem Frieden öffnet. Indem wir uns täglich auf das Positive konzentrieren, stärken wir nicht nur unser Wohlbefinden, sondern schaffen auch Raum für neue positive Erfahrungen.

„Deine tägliche Dankbarkeitspraxis“

1. Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

○ Zeile 1: _____

○ Zeile 2: _____

○ Zeile 3: _____

2. Etwas Schönes, das heute passiert ist:

○ _____

3. Etwas, das ich an mir selbst wertschätze:

○ _____

4. Jemand, dem ich heute gerne „Danke“ sagen möchte:

○ _____

„Mini-Übung des Tages“

Schreibe einen kurzen Dankesbrief an dein zukünftiges Ich – für alles, was du bisher erreicht hast und für all das Gute, das noch kommt.

Oder:

Schreibe einen Dankesstein – Finde einen kleinen Stein, schreibe oder male etwas darauf, das du schätzt. Dieser Stein kann ein täglicher Reminder sein.

„Gedanken & Notizen“

„Das Geheimnis des Glücks ist die Dankbarkeit für das, was wir bereits haben.“ – Dalai Lama

