



5 minute inspiration

Dankbarkeit

Was ist Dankbarkeit?

Dankbarkeit bedeutet, dass du die Fülle in deinem Leben anerkennt & wertschätzt, die bereits vorhanden ist.

Welche Vorteile hat es, wenn du dankbar bist?

Du bist glücklicher, zufriedener & richtest deinen Fokus auf die positiven Dinge in deinem Leben.

*"Nicht die Glücklichen sind dankbar,
es sind die Dankbaren, die glücklich sind."
- Francis Bacon*

Übung - Deine Dankbarkeitsliste:

Notiere dir jetzt 10 Dinge, Erfahrungen oder Menschen für die du dankbar bist & begründe jeden Punkt ausführlich.

Mein Geheimtipp: Durch die Begründung, also dein Warum, kannst du das Gefühl der Dankbarkeit intensivieren.

Schließe anschließend deine Augen, nimm 3 tiefe Atemzüge & tauche in das Gefühl der Dankbarkeit ein.

*Affirmation dieser 5 minute inspiration:
"Ich bin dankbar für diesen Augenblick."*