

Es gibt kein Copyright für dieses PDF. Gerne kannst du es auch an andere weiterleiten. Viel Spaß und viel Erfolg!

Übungsaufgabe „Dankbarkeit“

Wie oft richtest du dein Blick auf das, was du hast und wie oft bist du dafür dankbar? Ich schätze mal, viel zu selten! Leider richten wir unsere Gedanken immer auf das, was wir alles nicht haben und was alles nicht läuft. Somit fühlen wir ständig einen Mangel in unserem Leben und sind nicht zufrieden mit dem was wir haben. Das ist schade, gerade weil wir in Deutschland leben und es uns im Vergleich zu anderen Ländern viel zu gut geht. Ich mache mittlerweile jeden Tag die Übung der „Dankbarkeit“. Morgens beim Aufstehen bin ich dankbar dafür, dass ich in einem warmen Bett schlafen konnte und warmes Wasser aus der Leitung kommt, abends vor dem Schlafen gehen bin ich dankbar für alles, was ich an dem Tag erleben durfte und dass ich wieder in ein warmes Bett gehen kann. Ich freue mich über die Dinge die habe, gerade über die Kleinigkeiten. Bitte gehe auch mal in dich und denk mal darüber nach. Schreibe 100 Dinge auf! Ja, du hast richtig gelesen: 100! Es kann Materielles sein, aber natürlich auch Beziehungen oder Fähigkeiten, die du hast – einfach alles was dir einfällt. Diese Übung dauert etwas länger und braucht Zeit. (Ich habe ca. 90 Minuten dafür gebraucht.) Die ersten Dinge werden dir einfach von der Hand gehen. Bei mir dauerte es dann etwas länger, als ich bei 80 angekommen bin. Probiere es aus! Es lohnt sich!

