

Die DANKBARKEITS-Übung



Bei dieser Übung ist wichtig, dass du die Dankbarkeit wirklich in deinem Herzen fühlst. Bei jedem Punkt auf deiner Liste spüre, was für ein Gefühl du hast, wenn du dafür dankbar bist. Dann nimm den nächsten und so weiter.

Wenn du daraus eine Routine machst (wie tägliches Zähneputzen), wird es dir helfen, die dunkle Wolke negativer Gedanken von dir fernzuhalten. Du hast dann viel mehr Energie und Zeit, dich auf positive Ziele zu konzentrieren. Es wird dir mehr Raum geben, glücklich zu sein.

Die Übung	Was hast du bei dieser Übung erlebt? Schreib es hier auf.
<ol style="list-style-type: none">1. Suche nach Dingen in deinem Leben, für die du dankbar sein kannst, besonders nach solchen, die du bisher für selbstverständlich gehalten hast.2. Am besten machst du eine möglichst vollständige Liste. Zähle jeden Punkt im Stillen auf, und zwar ganz langsam, so dass du den Wert jedes einzelnen Dings fühlen kannst – es geht darum, dass du es FÜHLST, nicht nur denkst.3. Finde mindestens fünf Dinge, für die du dankbar sein kannst – es können auch mehr sein.4. Spüre, wie die Suche danach vielleicht mit Anstrengung verbunden ist. Das macht nichts. Mach einfach weiter damit.5. Fühle dann, wie die Dankbarkeit, die du empfindest, direkt aus deinem Herzen kommt.6. Wenn du aufgehört hast, weitere Dinge zu finden, sollte trotzdem die Dankbarkeit in deinem Herzen zu spüren sein.7. Mach das immer wieder – am besten täglich. Bis du die Energie des dankbaren Herzens wirklich spürst.8. Jetzt bist du mit der Quelle verbunden.9. Wiederhole diese Übung so oft wie möglich, vor allem, wenn es einmal schwierig wird an deinem Tag. Und lass' uns wissen, wie es dir damit ergangen ist.	