

Zuallererst: ich bin wirklich kein Fan von dem ganzen „Happy-Life“ Content „Fake“, der da in unserer Gesellschaft herrscht. Trotzdem habe ich selbst erlebt, wenn man dankbar ist, werden wir mit Glücksgefühlen beschenkt. Du brauchst deshalb nicht als „Dauer-Happy-Mensch- und alles- ist – so schön- Blick“ durch die Welt zu gehen. Jeder hat schlechte Tage und soll dies so auch zulassen, unbedingt! Nichts desto trotz, soll dich diese Übung motivieren. Nutze sie so, wie es für dich passt.

„Dankbarkeit ist Wertschätzung für das was man hat, anstatt ständig daran zu denken, was man nicht hat!“



Du kennst all die guten Sprüche aus den „Happy-Contents“ bereits, die dir sagen: schreib jeden Tag 3 Dinge auf für die du dankbar bist? Ich auch. Und weisst du was: ich hab es eine Zeit lang gemacht und dann ganz lange gar nicht mehr. Was hat es gebracht? Nun ja: es hat mich fröhlich gestimmt in dem Moment – also ja das stimmt, doch weisst du, ich halte nicht viel von so „aufgezwungenem“ – to do! Wir müssen ja schon den ganzen Tag „machen und leisten“ – warum also abends damit weitermachen?

Deshalb hätte ich da eine andere Idee für dich, wie du Dankbarkeit praktizieren könntest:

★ du hast einen Partner? Toll --> dann könnt ihr die Übung teilen. Wenn es für dich / euch passt sagt euch einfach mal wofür ihr gerade (in dem Moment / oder über den Tag) dankbar seid. Du kannst diese Übung auch mit einer Freundin ganz spontan machen. Immer mal wieder... ;)

oder

★ Brief schreiben? Wann hast du das das letzte Mal gemacht? Schreib einen Dankbarkeitsbrief an dich selbst oder deine Mutter / dein Vater / eine Kollegin / einen Mitarbeiter? Es kann auch einfach

eine kleine Notiz auf einer Pendeuz für eine gute Mitarbeiterin / Mitarbeiter sein. Du wirst sehen, sein Lächeln zaubert auch dir ein Lächeln (Gesetz der Resonanz).

oder

✦ Selbstverständlich kannst du auch ein Notizbuch nutzen und immer mal wieder notieren, wofür du gerade dankbar bist. Dieses Buch kannst du auch gerne „Das Buch-der-Erkenntnis“ nennen und dich tagtäglich selbst reflektieren – oder so nutzen, wie es kreativ für dich gerade passt. :)

Feel free

Deine eigenen Ideen:

.....