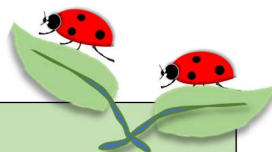




# Dankbarkeitsjournal



Dieses Journal gehört \_\_\_\_\_

Man könnte ganze Bücher füllen mit Dingen und Ereignissen,

für die man dankbar sein kann.



### Wofür kann ich dankbar sein?

Dass ich einen neuen Tag erleben darf, dass ich gut geschlafen habe, dass ich gesund bin, für die frische Luft, die ich einatmen darf, für ein wunderbares Frühstück, den duftenden Kaffee, leckeren Kuchen, Schokolade, Eis, den Pizzaservice, ein wunderbares Steak, dass ich satt zu essen habe, meine Kinder, meine Partnerin/ meinen Partner, meine Freunde, meine Wohnung, die Einrichtung, mein kuschliges Bett, mein bequemes Sofa, mein Haus, dass die Heizung mich wärmt, warmes Wasser aus dem Wasserhahn fließt, nette Nachbarn, die Wohngegend, mein Auto, meinen Garten, wenn die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, die Blumen blühen, für den Sternenhimmel, für all die wunderbaren Geschäfte, die freundlichen Verkäufer und Verkäuferinnen, mein Telefon, mein Handy, mein Fernseher, meinen Laptop, Bücher, Zeitschriften, Spiele, Kleidungsstücke, meinen Lieblingspullover, meine Jeans, all meinen bequemen oder schicken Schuhe, die neue Handtaschen..., mein Einkommen, Reisen, die Musik, die Kunst, Sehenswürdigkeiten, alles was mir an mir gefällt: meine Haare, meine Augen, meine schön geformten Hände, meine Fingernägel... , für all meine wunderbaren Organe, die seit vielen Jahren ihr Dienst versehen, mein Herz, meine Lunge, mein Magen..., meine Körperteile, meine Füße, die mich tragen, meine Hände, mit denen ich greifen kann..., meine gute Konzentrationsfähigkeit...

Hier habe ich nur ein paar Beispiele aufgeführt.

Und da wir Tag täglich immer wieder neue Dinge erleben, dürfte es nicht schwer sein, die Liste zu ergänzen.

Das Beeindruckende ist, dass täglich neue, wunderbare Ereignisse hinzukommen, wenn man erst einmal damit begonnen hat, seinen Fokus auf die dankenswerten Dinge zu richten.

Plötzlich geschehen viele kleine Wunder, die dein Leben bereichern und du wirst feststellen, dass du von Tag zu Tag fröhlicher und glücklicher wirst.

Probiere es einfach mal für einen Zeitraum von zwei Wochen aus. Schreibe jeden Tag 10 Dinge in dein Dankbarkeitsjournal, für die du danken möchtest. Schreibe sie unbedingt auf, denn das hat gleich zwei Vorteile.

Erstens, beschäftigst du dich intensiv mit dem Dankbarkeitsgedanken, und zweitens, kannst du immer mal wieder nachlesen, was du schon alles an Schöнем erlebt hast.

Vor allem dann, wenn es dir mal nicht so gut geht, wird das mit Sicherheit deine Stimmung heben, und deinen Fokus wieder auf die positiven Dinge und die schönen Ereignisse in deinem Leben lenken.

Probiere es also unbedingt aus, du kannst dabei nur gewinnen.



# DANKE, DANKE, DANKE

*Ich bin glücklich und dankbar...*

2



# DANKE



# DANKE





DANKE



DANKE



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.













Sicher hast du längst bemerkt, dass diese Dankbarkeitsübung sich positiv auf deine Lebenseinstellung und dein Leben auswirkt.

Wenn du Lust hast das Journal weiterzuführen, dann drucke dir doch einfach weitere Seiten aus und mache das Danken zu deinem tägliche Ritual.

Ich wünsche dir nur das Beste und bedanke mich für dein Interesse an meiner Arbeit.

Alles Liebe

Elke

