

Dankbarkeit

Heute oder im Allgemeinen bin ich dankbar für:

1. die beste Freundin der Welt

2. Arbeit lief ganz gut

3. Einkauf erledigt

4. Sonne schien

5. Ich bin gesund

Notiere genau fünf Dinge für die Du dankbar sein kannst. Das können kleine Momente sein die Du heute erlebt hast aber auch Aspekte Deiner Lebenssituation oder der Welt im Allgemeinen.

Es reichen kurze Stichpunkte. Wichtig ist aber, dass Du dich einen Moment richtig auf jeden Deiner Punkte konzentrierst und ihn als das Geschenk betrachtest das er ist.