

Dankbarkeit

Die Rolle von Dankbarkeit für mentale Gesundheit und Glück sowie die Effektivität eines Dankbarkeitstagebuches ist nachgewiesen. Letztlich entspringen Dankbarkeit und Wertschätzung aus vollkommener Akzeptanz und diese aus genauem urteilsfreien Wahrnehmen d.h. aus Achtsamkeit.

- ✓ *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness* (Ilona Boniwell)
- ✓ *Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha* (Tara Brach)
- ✓ *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (Norman Doidge)
- ✓ *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* (Rick Hanson, Richard Mendius)
- ✓ *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment* (Eckhart Tolle)
- ✓ *The Book on the Taboo Against Knowing Who You Are* (Alan Watts)
- ✓ *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice* (Shunryu Suzuki)