

Dankbarkeit

Heute oder im Allgemeinen bin ich dankbar für:

- 1. Als ich mit dem Fahrrad stürzte ist mir nichts passiert und es hat mich daran erinnert einen Helm zu kaufen.*
- 2. Mit Aufgabe X bin ich fast fertig geworden und habe noch rechtzeitig entscheidende Fehler aufgedeckt*
- 3. Trotz miesem Wetter habe ich mich überwunden draussen zu trainieren.*
- 4. Ich bin von wunderbaren lieben Menschen umgeben.*
- 5. Der Kaffee heute morgen war sagenhaft lecker.*

Notiere 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 nur, dass Du dich einen Moment richtig auf jeden Deiner Punkte konzentrierst und ihn als das Geschenk empfindest das er ist.

Wenn man etwas vollkommen wahrnimmt, wird man es auch vollkommen akzeptieren. Und vollkommene Akzeptanz führt zu vollkommener Wertschätzung. Das heisst, Dankbarkeit üben beginnt einfach damit, genau und wertungsfrei wahrzunehmen was geschieht.

Auch können sich scheinbar negative Ereignisse als wertvoll erweisen, wenn man sie nur genau betrachtet.