



## 5 Dinge der Dankbarkeit – Die Übung, die Sie überall machen können –

HINTERGRUND: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Dankbarkeit uns glücklicher und gesünder macht. Wie jede Emotion kann Dankbarkeit nicht erzwungen werden, aber wir **KÖNNEN** unsere Gedanken so kultivieren, dass Dankbarkeit wahrscheinlicher wird. Dankbarkeit zu praktizieren hilft, ein **HABIT** zu schaffen, in dem wir uns auf das Positive im Leben konzentrieren.

Hier erfahren Sie, wie Sie dieses Tool verwenden können:

Dieses Tool kann jederzeit und überall eingesetzt werden! Lassen Sie es zur Gewohnheit werden, indem Sie es regelmäßig tun, z. B. beim Aufwachen, vor dem Schlafengehen, in der U-Bahn nach Hause **PLUS** wann immer Sie einen anstrengenden Tag haben!

- 1) Drucken Sie diese Seite aus. (Tipp: Verbreiten Sie die Dankbarkeit, indem Sie ein paar Exemplare ausdrucken und an Freunde/Kollegen verschenken!)
- 2) Denken Sie sich jetzt nur 5 Dinge aus, für die Sie aufrichtig dankbar oder dankbar sein sollten, und beschriften Sie sie auf der Hand unten. Es fallen Ihnen keine 5 Dinge ein? Schauen Sie sich um und denken Sie immer kleiner und kleiner, bis Ihnen 5 Dinge einfallen.
- 3) Jetzt, wo Sie wissen, wie das geht, wäre es die einfachste und umweltfreundlichste Methode, einfach an Ihren 5 Fingern zu zählen! Zum Abschluss fragen Sie sich: „Wie kann ich diese Übung zur Gewohnheit werden lassen und in meinen Alltag integrieren?“



"Glück kann man nicht bereisen, besitzen, verdienen, tragen oder konsumieren.  
Glück ist die spirituelle Erfahrung, jede Minute mit Liebe, Gnade und  
Dankbarkeit zu leben". Denis Waitley