

Mein Dankbarkeits- Tagebuch



4 Wochen Dankbarkeit

Die Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. In jeder noch so schwierigen Lebensaufgabe finden wir bei langem Suchen einen positiven Aspekt... So manche Enttäuschung war vielleicht unsere größte Lernkurve und brachte einen Entwicklungssprung in uns hervor.

Konzentriert man sich im Leben auf die vielen kleinen positiven Aspekte, wird man genügend Details finden, die im Alltagsstress oftmals untergehen.

Die Dankbarkeit ist auch der Schlüssel, wie wir schnell und einfach unsere Stimmung beeinflussen können...

Bist Du wütend, traurig, verletzt, enttäuscht... Dann habe ich Dir einen guten Rat: Nimm ein Blatt Papier und schreibe mindestens 20 Dinge auf, für die Du in Deinem Leben dankbar bist und erlebe das Wunder...

- Lass Dich bei Deiner täglichen Dankbarkeitspraxis nicht einschränken. Lass Deinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf !!!
- Wenn Du jeden Tag mindestens 3 Dinge findest, für die Du dankbar bist, dann ist es wundervoll... doch schreib so viel auf wie Du möchtest.
- Vielleicht wird es auch Tage geben, da fällt es Dir nicht so leicht... da bist Du womöglich nur dankbar, dass es nicht geregnet hat. Stresse Dich nicht... oftmals jammern wir auf hohem Niveau. Bedenke das Du ein Bett hast, ein Dach über dem Kopf, fließendes Wasser... all das sind Dinge die für uns oft zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Erlebt man dann einen Strom-Ausfall bemerkt man den eigentlichen Luxus in dem wir leben.
- Es gibt keinerlei Vorgaben... mal sind es große Dinge z.B. weil Dir *jemand bei einer wichtigen Sache geholfen hat, oder auch die kleinen* Ergebnisse wie die schöne Blume am Wegesrand oder einen Stein, den Du gefunden hast...
- An Tagen, an denen es mit dem Gefühl der Dankbarkeit nicht so klappen will, kannst Du Dich auch fragen, für was ein dankbarer Mensch heute dankbar wäre... Dich also sozusagen ganz bewusst in eine dankbare Schwingung versetzen. Manchmal hilft dieser kleine Trick aus den eigenen Emotionen heraus zu kommen.
- Manche Dinge wirst Du sicherlich auch mehrmals in Deinem Dankbarkeits-Tagebuch aufschreiben. Schrecke also nicht vor Wiederholungen zurück. Das zeigt vielmehr auf, dass eine Sache oder ein Erlebnis besonders schön gewesen ist.
- Du bist natürlich nicht nur aufs Schreiben beschränkt. Du kannst natürlich gerne auch etwas zeichnen/malen oder einkleben.

Ich wünsche Dir in den nächsten Wochen viel Freude und bin dankbar, dass wir gemeinsam eine Welle der Dankbarkeit praktizieren. Alles ist Schwingung und je mehr sich zeitgleich Menschen mit einer bestimmten Energie beschäftigen, umso mehr Kraft geht davon aus.

Es funktioniert in den Medien mit der Emotion Angst genauso...

Bedenke:

Deine Einstellung dazu, wer Du bist und was Du hast, ist eine sehr kleine Sache, die jedoch einen sehr großen Unterschied macht.

Der wichtigste Trick im Leben, um glücklich zu werden, ist zu realisieren, dass Dein ganz persönliches Glück eine Wahl ist, die Du alleine triffst.

Glücklich zu sein ist schließlich eine Entscheidung und eine Fähigkeit die trainiert werden kann

Woche 1

Ich bin heute dankbar für....

Woche 1

Lerne loszulassen,
das ist der Schlüssel
zum Glück!

- BUDDHA -

MONTAG

.....

.....

.....

.....

DIENSTAG

.....

.....

.....

.....

MITTWOCH

.....

.....

.....

.....

DONNERSTAG

.....

.....

.....

.....

Woche 1

Ich bin heute dankbar für....

FREITAG

.....
.....
.....
.....

SAMSTAG

.....
.....
.....
.....

SONNTAG

.....
.....
.....
.....

MEINE HÖHEPUNKTE DER WOCHE

.....
.....
.....
.....
.....

Woche 1

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich erfreut und zum lachen gebracht:

.....
.....
.....

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...dennoch konnte ich einen dankbaren Aspekt in dieser Situation finden:

.....
.....
.....

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert:

.....
.....
.....

So war ich diese Woche für andere da:

.....
.....
.....

Woche 2

Die Fähigkeit, glücklich zu leben, kommt aus einer Kraft, die der Seele innewohnt.

- MARC AUREL -

Woche 2

Ich bin heute dankbar für....

MONTAG

.....

.....

.....

.....

DIENSTAG

.....

.....

.....

.....

MITTWOCH

.....

.....

.....

.....

DONNERSTAG

.....

.....

.....

.....

Woche 2

Ich bin heute dankbar für....

FREITAG

.....
.....
.....
.....

SAMSTAG

.....
.....
.....
.....

SONNTAG

.....
.....
.....
.....

MEINE HÖHEPUNKTE DER WOCHE

.....
.....
.....
.....

Woche 2

Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt:

.....
.....
.....

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht:

.....
.....
.....

Das hat mich diese Woche zum nachdenken gebracht:

.....
.....
.....

Dabei haben andere mir diese Woche geholfen:

.....
.....
.....

Woche 3

Woche 3

Ich bin heute dankbar für....

**Nichts ist besonders
schwer, wenn Du es in
kleine Aufgabenteilst.**

- HENRY FORD -

MONTAG

.....

.....

.....

.....

DIENSTAG

.....

.....

.....

.....

MITTWOCH

.....

.....

.....

.....

DONNERSTAG

.....

.....

.....

.....

Woche 3

Ich bin heute dankbar für....

FREITAG

.....
.....
.....
.....

SAMSTAG

.....
.....
.....
.....

SONNTAG

.....
.....
.....
.....

MEINE HÖHEPUNKTE DER WOCHE

.....
.....
.....
.....

Woche 3

Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt:

.....
.....
.....

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen:

.....
.....
.....

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen:

.....
.....
.....

Das hat mich diese Woche beruhigt:

.....
.....
.....

Woche 4

**Am Ende wird alles gut, ist
es noch nicht gut,
dann ist es noch nicht
das Ende.**

- OSCAR WILDE -

Woche4

Ich bin heute dankbar für....

MONTAG

.....
.....
.....
.....

DIENSTAG

.....
.....
.....
.....

MITTWOCH

.....
.....
.....
.....

DONNERSTAG

.....
.....
.....
.....

Woche4

Ich bin heute dankbar für....

FREITAG

.....
.....
.....

SAMSTAG

.....
.....
.....

SONNTAG

.....
.....
.....

MEINE HÖHEPUNKTE DER WOCHE

.....
.....
.....

Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herz:

.....
.....
.....

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß:

.....
.....
.....

Diese Begegnungen haben mich besonders berührt:

.....
.....
.....

Darauf bin ich diese Woche stolz:

.....
.....
.....