

Deine 2 täglichen Dankbarkeitsminuten

Am Morgen

Nimm dir jeden Tag *in der Früh* **eine Minute** Zeit und mach dir (im Geist oder – noch effizienter – schriftlich) bewusst, **wofür du in deinem Leben dankbar sein kannst.**

Das kannst du noch in deinem Bettchen machen oder in deine Mini-Medi einbauen, falls du die in der Früh machst. Du kannst das einfach spontan machen. Oder Fragen nutzen wie z.B:

- Wofür kann ich jetzt dankbar sein?
- Womit bin ich jetzt in meinem Leben zufrieden?
- Was genieße ich in meinem Leben?
- Was schätze ich in meinem Leben?
- Was läuft gut?
- Was habe ich, was ich für selbstverständlich halte?
- Welche Menschen bereichern mein Leben?
- Worauf kann ich mich heute freuen?
- Wofür bin ich mir selbst dankbar?
Vergiss bei diesem Ritual nicht darauf, dich selbst wertzuschätzen.
- Wofür bin ich meinem KÖRPER dankbar?
(Ja, vergiss bei diesem Ritual auch nicht darauf, deinen Körper wertzuschätzen!)

Am Abend

Nimm dir jeden Tag *vor dem Einschlafen* **eine Minute** Zeit und mach dir bewusst, **was dir der heutige Tag geschenkt hat, was du an diesem Tag wertschätzen und wofür du dankbar sein kannst.** (Wiederum mündlich oder noch effizienter schriftlich).

Spontan oder du stellst dir Fragen wie:

- Was hat mir dieser Tag geschenkt? Wofür kann ich am heutigen Tag dankbar sein?
- Welche kleinen Glücksmomente habe ich erlebt?
- Worüber konnte ich mich heute freuen? Worüber konnte ich lachen?
Was hat mein Herz erwärmt?
- Welchen Beitrag durfte ich heute leisten?
- Was habe ich heute gut erschaffen?
- Wofür bin ich meinen Körper heute dankbar?

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Achtung! Es geht dabei *nicht* darum, mechanisch für alles Mögliche Danke zu sagen, das nützt gar nichts.

Echte Dankbarkeit ist mit einem **starken Gefühl** und **positiver Energie verbunden** – darum geht es. Besser, du findest täglich *eine* *einzig*e Sache, für die du *wirklich* Dankbarkeit empfindest und drückst das ehrlich aus, als für tausend Dinge emotionslos zu danken. Du wirst erstaunt sein, welche Wirkung diese einfache 2-Minuten-Praxis auf dein Alltagsleben hat!

