



Die Magie der Dankbarkeit **Erkennen, Spüren, Integrieren**

Wann hast du zum letzten Mal echte Dankbarkeit empfunden?

Menschen nehmen das Leben und deren Werte heute nicht mehr bewusst wahr, die Dinge werden vielmehr als selbstverständlich angenommen: Das fließende Wasser, der Strom, die medizinische Versorgung, die Beziehungen zu den Menschen, mit denen wir zusammen sind, die Gesundheit unseres Körpers usw.

Für eine spürbare und nachhaltige Veränderung in unserem Leben, gilt es die Magie der Dankbarkeit zu erkennen und zu integrieren. Bist du bereit, dich auf dieses Abenteuer einzulassen?

Denn die höchste Wertschätzung gegenüber den Dingen ist es, Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Doch es dürfen nicht nur Worte sein, es soll stattdessen das Streben danach sein, in Dankbarkeit zu leben, ohne in der Abhängigkeit von äußeren Umständen zu stehen. Denn Dankbarkeit ist keine einmalige Sache oder ein Lebensbestandteil von Montag bis Freitag. Die Magie der Dankbarkeit wirkt, wenn wir diese in jeder Zelle unseres Körpers platziert haben, es muss ein Teil unseres Alltags werden, zur bewussten Selbstverständlichkeit werden - wie das Zähneputzen am Morgen und am Abend. Nur so lassen sich Träume sowie kleine und große Sehnsüchte auch nachhaltig in unserem Leben verändern.





Dankbarkeit integrieren

Diese Übung muss, um nachhaltigen Erfolg zu haben, 28 Tage hintereinander wiederholt werden. Mit jedem neuen Tag und jeder wiederholten Frage zur Dankbarkeit, erlangst du mehr Erkenntnis und Verständnis und spürst damit mehr und mehr die Magie der Dankbarkeit.

Keine Ausreden mehr! Denn Dankbarkeit ist transportabel, du kannst sie überall und zu jeder Zeit einsetzen. Sie darf selbstverständlich für dich werden, wie das Zähneputzen.

Mach dir für den Start einen Reminder – auf deinem Smartphone, an deinem Spiegel oder Kühlschrank – was auch immer dir hilft, schiebe nichts mehr auf.

Denn das Auslassen dieser Übung an nur einem Tag wirft dich in der Entwicklung um 3 Tage zurück, du beginnst wieder von neuem.

Du wirst lernen, Dankbarkeiten im Alltag bewusst auszusprechen und zu integrieren, um so im Gehirn eine dauerhafte Veränderung der Wahrnehmung zu erreichen und damit eine Verbundenheit mit dem eigenen Herzen und den Emotionen zu schaffen.

Bist du mutig genug, dich auf dieses Abenteuer einzulassen?



Kategorie: Gesundheit & Körper

Tag Wofür bist du heute dankbar?

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |

Kategorie: Karriere & Arbeit

Tag Wofür bist du heute dankbar?

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |

Kategorie: Geld & Finanzen

Tag Wofür bist du heute dankbar?

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |

Kategorie: Beziehungen

Tag **Wofür bist du heute dankbar?**

| | |
|----|-------|
| 1 | <hr/> |
| 2 | <hr/> |
| 3 | <hr/> |
| 4 | <hr/> |
| 5 | <hr/> |
| 6 | <hr/> |
| 7 | <hr/> |
| 8 | <hr/> |
| 9 | <hr/> |
| 10 | <hr/> |
| 11 | <hr/> |
| 12 | <hr/> |
| 13 | <hr/> |
| 14 | <hr/> |
| 15 | <hr/> |
| 16 | <hr/> |
| 17 | <hr/> |
| 18 | <hr/> |
| 19 | <hr/> |
| 20 | <hr/> |
| 21 | <hr/> |
| 22 | <hr/> |
| 23 | <hr/> |
| 24 | <hr/> |
| 25 | <hr/> |
| 26 | <hr/> |
| 27 | <hr/> |
| 28 | <hr/> |

Kategorie: Partnerschaft

Tag **Wofür bist du heute dankbar?**

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |

Kategorie: Persönliche Wünsche

Tag **Wofür bist du heute dankbar?**

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |

Kategorie: Materielle Dinge & Luxusgüter

Tag **Wofür bist du heute dankbar?**

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |