

Das eigene Glück zu schätzen wissen

Dankbarkeit vertiefen

Der einzige Weg hin zu einem erfüllten Leben, ist ein glückliches Leben zu führen.

Mit jedem neuen Tag und jeder wiederholten Frage zur Dankbarkeit und deinem persönlichen Lebensglück, erlangst du mehr Erkenntnis und Verständnis und spürst damit mehr und mehr, welche Macht und Magie dieses Werkzeug verspricht. Egal welche äußeren Umstände uns aktuell beeinflussen: Das eigene Glück einzuschätzen, sich glücklich zu schätzen und sich auf die Dankbarkeit zu konzentrieren – wenn du dir das bewusst machst, wird sich dein Leben umkrepeln.



**„Als ich begann mich glücklich zu schätzen,
kehrte sich mein ganzes Leben um.“
[Willie Nelson, geb. 1933]**

Du bist dein eigenes Glück

Schreibe an 28 aufeinanderfolgenden Tagen jeden Tag 10 Dinge auf, für die du hier und jetzt dankbar bist. Nutze dafür einen Notizblock, ein Tagebuch, ein Dankbarkeitsbuch oder die folgende Seite, auf dem du dir Notizen machen kannst.

1. Schreibe eine Liste zu den Fragestellungen: Wofür bin ich hier und jetzt dankbar?
+ Was ist mein Lebensglück bis heute?

Inspiration

Schau auf dein Leben und schau auf das, was du jeden Tag erlebst. Es gibt viele Gründe, um dankbar zu sein. Sei dankbar dafür wer du bist und was du hast. Beginne mit Kleinigkeiten, die du zu schätzen weißt und für die du dankbar bist, damit sie sich vermehren können. Beispiel:

- Sei dankbar für das Geld, was du besitzt und es wird eine magische Entwicklung deiner finanziellen Situation geben.
- Sei dankbar für die Beziehungen, die du hast und sie werden sich verbessern.
- Sei dankbar für die Arbeit, die du tust und sie wird sich zum Positiven verändern.



Wofür bin ich hier und jetzt dankbar? Was ist mein Lebensglück bis heute?

Tag 1	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 2	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 3	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 4	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 5	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 6	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 7	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 8	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 9	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 10	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 11	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 12	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 13	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 14	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 15	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 16	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 17	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 18	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 19	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 20	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 21	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 22	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 23	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 24	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 25	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 26	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 27	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Tag 28	1.	6.
	2.	7.
	3.	8.
	4.	9.
	5.	10.

Der nächste Schritt

Albert Einstein hat sich immer gefragt: „Warum bin ich dankbar?“. Die Antwort darauf: Wenn wir darüber nachdenken, warum wir für etwas dankbar sind, werden wir auf einer tieferen Ebene Dankbarkeit empfinden. Denn die Magie der Dankbarkeit richtet sich nach der Intensität der Gefühle.

Ergänze jetzt auf deiner Liste, auf der du die Gedanken findest, wofür du dankbar bist, zusätzlich den Grund deiner Dankbarkeit.

- Ich empfinde es als großes Glück ..., weil ...
- Ich danke von ganzem Herzen für ..., weil ...
- Ich bin sehr froh und dankbar über ..., weil ...

Inspiration

Spüre in dich hinein und ergänze dein persönliches Warum. Einige meiner persönlichen Beispiele:

- Ich empfinde es als großes Glück meine Wohnung zu haben, weil ich hier in der Nähe meiner Freunde und Familie bin und eine Basis für mich habe, die mir sehr wichtig ist.
- Ich bin von ganzem Herzen dankbar dafür, meiner Leidenschaft nachzugehen, weil ich damit immer mehr Menschen erreiche und diese heilen kann.
- Ich bin sehr froh und dankbar für die Zeit 2020 und das ich sie erleben darf, weil es mir sehr viel Raum ermöglicht, all meine Fähigkeiten und Talente in der richtigen Zeit für die Welt und das Universum einzusetzen.

Um tiefe Dankbarkeit zu empfinden, können wir dankbar sein für das Universum, für Gott, für die Inspiration, für das Gute, für das Leben, das eigene Ich, für alles, zu dem du dich hingezogen fühlst. Richte deine Dankbarkeit auf etwas oder jemanden und es bekommt damit mehr Kraft und mehr magisches Schaffen.

Als weitere Inspiration und Starthilfe für diese Übung, kannst du deine Dankbarkeit in Kategorien aufteilen. Beispiele: Gesundheit & Körper, Arbeit & Erfolg, finanzielle Fülle & Geld, Leidenschaften, Beziehungen, Liebe, Leben, Natur, Planet, Erde, Luft, Wasser, Sonne, Materielle Güter und Dienste usw.



**„Es ist besser beim Aufzählen
aller guten Dinge den Faden zu verlieren,
als das Gute zu verlieren,
während man mit dem Aufzählen
seiner Probleme beschäftigt ist.“**

[Maltbie D. Babcock, kirchlicher Schriftsteller, geb. 1858]