Meine Dankbarkeitsliste

Dankbarkeit hat ebenso wie Liebe eine sehr! hohe Schwingung. Sie hilft dir, die Dinge in dein Leben zu ziehen, die du dir wünschst.
Ja, du kannst sogar schon für das dankbar sein, was (scheinbar) noch nicht „da“ ist. Alles ist immer schon da – du hast bisher nur bewußt oder unbewußt dafür gesorgt, daß du es (noch) nicht wahrnehmen kannst.

Dankbarkeit öffnet dein Herz. Sie ist wie heilsame „Medizin“ für Leib, Seele und Geist ☺.

Du kannst eine generelle Dankbarkeitsliste machen und sie dir z.B. irgendwo aufhängen, um dich immer wieder daran zu erinnern.

Du kannst ein Dankbarkeits-Tagebuch führen.

Du kannst auch ein Ritual erfinden, wo du z.B. vorm Schlafengehen all das aufzählst, wofür du HEUTE dankbar bist. (nimm auch all die kleinen Dinge in den Blick, die scheinbar so selbstverständlich sind – ein Dach über dem Kopf, genug zu essen, Kleidung die warm hält, alle deine Körperfunktionen...)

ich bin dankbar für:

-
-
-
...