

TEIL 4: SEI DANKBAR!

Lasst uns immer wieder den Blick eher auf das richten, was uns Gutes im Leben passiert, auf die kleinen Dinge, die jeden Tag ganz selbstverständlich unseren Alltag erleichtern und erfreuen.

Sich dieser Dinge bewusst zu werden, ist der erste Schritt, der zweite, dafür dankbar zu sein.

Dies kann unser Leben mit Freude, Frieden und Zufriedenheit erfüllen, kurz, ein Leben in FÜLLE erschaffen.

Bewusste Dankbarkeit schult den Blick, die kleinen und großen Wunder zu sehen, zaubert vielleicht ein Lächeln in dein Gesicht und erfüllt das Herz.



Dankbarkeitsritual



Nimm dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um 3 Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist, für die kleinen oder großen Geschenke des Tages. Durch das Schreiben wird der Gedanke noch mehr spürbar, er wird kraftvoller und verankert sich in deinem Gedächtnis.



Heute bin ich dankbar für ...





Um noch mehr
Dankbarkeit einzutragen,
findest du diese Vorlage
zum Download auf unserer
Website unter [lieslotte.de](https://www.lieslotte.de)
→ Projekte →
Starke Mütter