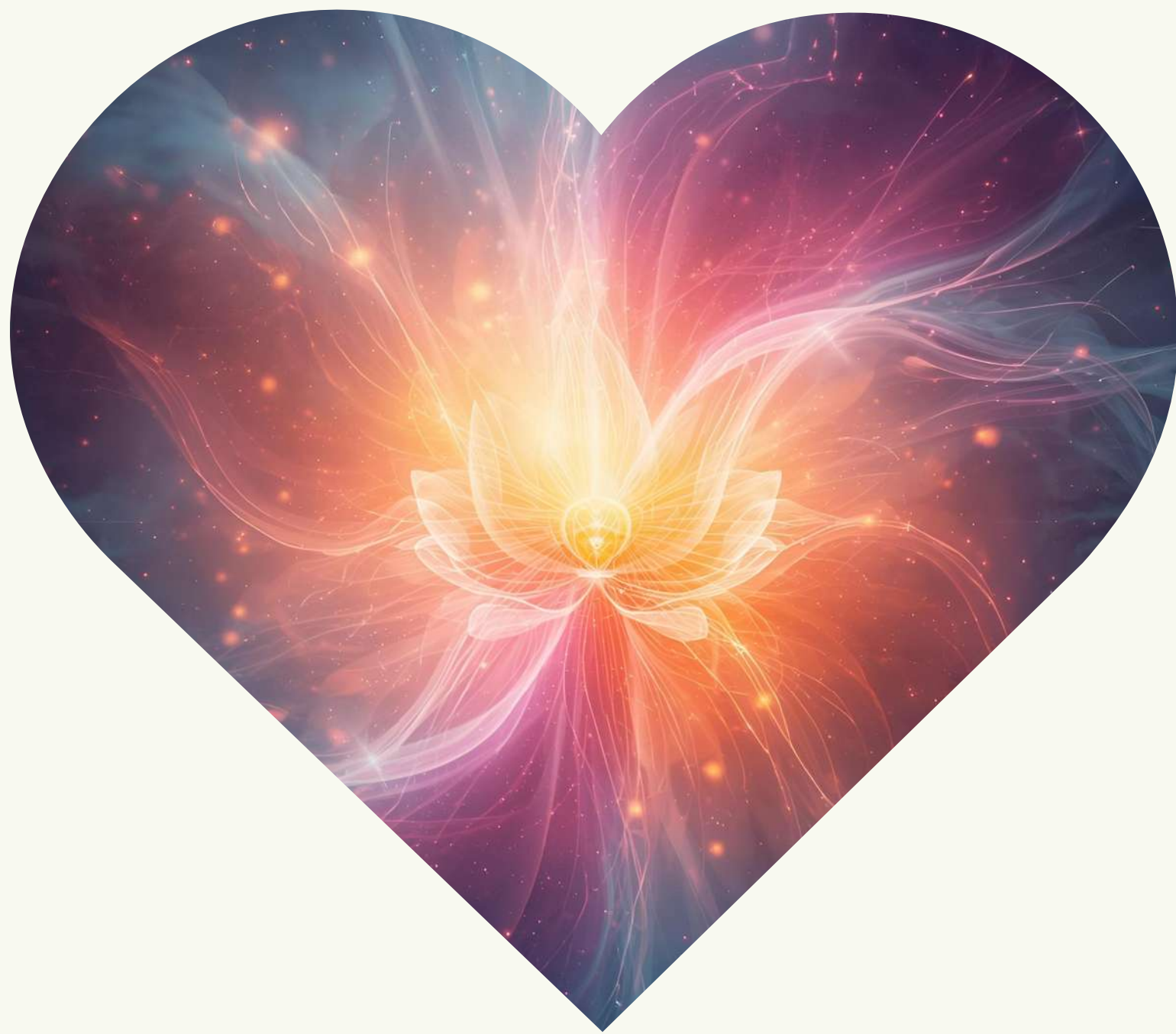


7 Tage Dankbarkeit



Martina Ernst



“Dankbarkeit ist
der Schlüssel zu einem
erfüllten Leben.”

Montag



Ich bin dankbar für..

Schreibe 3 Dinge auf, wofür du heute dankbar bist.

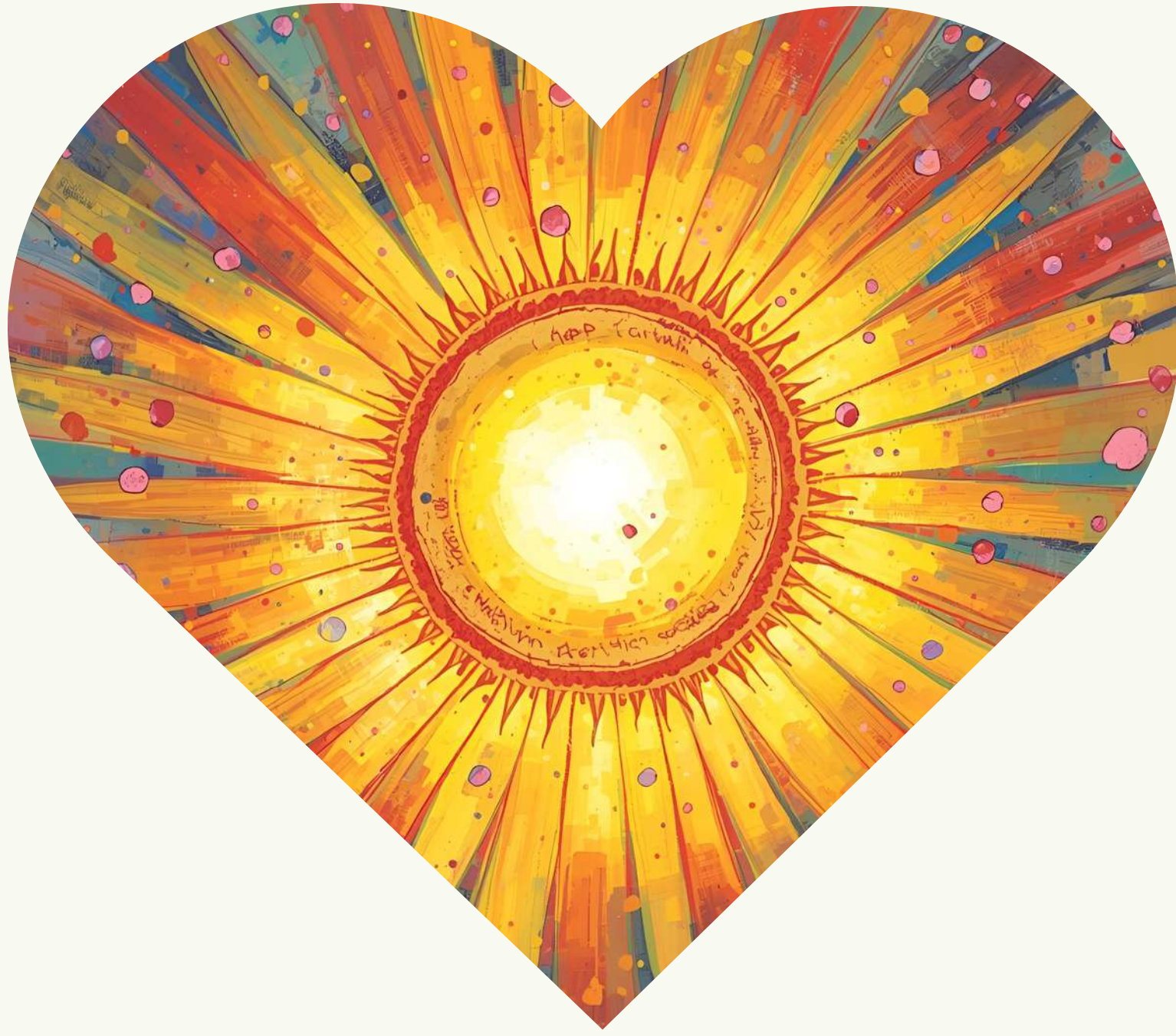


Atemübung

3 Minuten

„Setze dich oder lege dich bequem hin.
Konzentriere dich auf die tiefe Bauchatmung.
Beim Einatmen sage dir innerlich: “Ich bin”,
beim Ausatmen sage dir innerlich: “Dankbar.”





„Dankbarkeit verwandelt das,
was wir haben, in genug.“

Aesop

Dienstag



kleine Wunder heute...

Was hat dir heute Freude bereitet?

Notiere 3 schöne Momente.



Affirmation

„Ich bin ein Wunder, Wunder sind in mir;
Wunder sind in allem und jedem.“





”Das Wunderbarste an
den Wundern ist,
dass sie manchmal
wirklich geschehen.”

G. K. Chesterton:

Mittwoch



Selbstliebe & Dankbarkeit

Wofür schätzt du dich heute selbst?
Nenne drei Eigenschaften oder Fähigkeiten,
auf die du stolz bist.



Affirmation

„Ich vertraue auf meine Fähigkeiten
und mein Potenzial.
Ich bin wertvoll und einzigartig.“





„Du selbst, genauso
wie jeder andere
im ganzen Universum,
verdient deine Liebe
und Zuneigung.“

Buddha

Donnerstag



Dankbar gegenüber anderen

Wer hat dir in letzter Zeit zur Seite gestanden,
dich unterstützt und geholfen? Nenne 3 Situationen.



Affirmation

“Ich sehe das Gute in den Menschen
um mich herum und
bin dankbar für jede Begegnung.“

