



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Dankbarkeit in einer Minute

Mein absoluter Top-Tipp!

Deine Affirmation für heute:

Danke für all das Gute und Schöne in meinem Leben!

Nimm ein schönes Notizbuch und schreibe Dir jeden Abend vor dem Zubettgehen eine Sache auf, für die Du an diesem Tag besonders dankbar bist.

Das muss nicht immer etwas „besonderes“ sein; denke an die Kleinigkeiten, die Dir ein Lächeln auf die Lippen zauberten

z.B.: Eine wunderschöne Feder gefunden

Von der Nachbarin ein Stück Kuchen geschenkt bekommen

Kind sagte: Du bist die beste Mama der Welt!

Du brauchst dafür nicht mehr als eine Minute Zeit. Schreibe konsequent jeden Abend eine Sache auf, für die Du an diesem Tag dankbar bist!

Du kannst dieses Notizbüchlein immer wieder zur Hand nehmen und durchblättern, besonders wenn es Dir einmal nicht so gut geht.

Du wirst staunen, wie Du plötzlich von Dankbarkeit erfüllt bist und Du bemerkst, wie gesegnet Du eigentlich bist!

Eine kleine Übung mit riesigem Erfolg!

Und denk daran: **nur eine einzige Minute – nur eine einzige Sache!**

