



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Die etwas andere Dankeliste

Dankbar sein mit Begründung!

Deine Affirmation für heute:

*Aus tiefstem Herzen sage ich DANKE für all die Liebe
in meinem Leben!*

Bitte mache Dir die nächsten Tage einmal ganz bewusst, wofür Du dankbar sein kannst.

Keine Angst, Du musst jetzt nicht jeden Tag ellenlange Aufzählungen verfassen.

Diese Liste erstellen wir nur ein Mal, um Dir vor Augen zu führen, wie gesegnet Du jetzt schon bist.

Dann genügt der Top-Tipp – weißt Du noch? Eine Minute. Eine Sache.

Fangen wir an: setz Dich hin und schreibe einfach mal auf, was Dir in den Sinn kommt und wofür Du dankbar sein kannst.

Schau Dich um, was siehst Du? Blicke aus dem Fenster, gehe in Gedanken zu Menschen, denen Du nahe stehst.

Und dann schreibe es nieder, aber nicht nur eine simple Aufzählung, eine Aneinanderreihung, da kommt nicht so richtig die Dankbarkeit zum Vorschein.

Nein, ich habe Dir ja gesagt, wir machen eine etwas andere Danke-Liste.



Also NICHT:

Danke für meinen Gemüsegarten.

Danke für meine Eltern.

Danke für meinen Hund/Katze.

Danke für meinen Bruder.

Das ist zwar nicht falsch, hat aber auch keine besondere Kraft. Du wirst Dich nicht unbedingt dankbarer fühlen, wenn Du dies so notierst.

Sondern mit „Begründung“:

Danke für meinen Gemüsegarten, der mich mit so viel gesunder Nahrung versorgt.

Danke für meine Eltern, die auch in hohem Alter noch so selbständig leben dürfen.

Danke für meinen Hund/Katze, der/die mir so viel Liebe schenkt.

Danke für meinen Bruder, der mir immer hilft, wenn ich ihn brauche.

.....

Merkst Du den Unterschied? Mit der Begründung wird Dein Danke verstärkt, es bekommt eine ganz andere Kraft. Du kannst richtiggehend die Liebe darin spüren.

So, nun bist Du an der Reihe. Überlege Dir, wofür Du Dich bedanken kannst und schreibe es mit „Begründung“ auf.

Du wirst sehen, je mehr Du aufschreibst, desto mehr wird Dir einfallen und Dein Herz mit Freude füllen.

Du wirst sehen, wie reich Du an Freude und Dankbarkeit wirst – und diese Freude strahlst Du künftig auch aus.

Man sieht es einem Menschen an, wenn dieser erfüllt ist mit Dankbarkeit und Liebe. Die Ausstrahlung ist enorm und fällt dem ganzen Umfeld auf!



Sammele über die nächsten Tage immer mehr Punkte, für die Du dankbar sein kannst und lass Deine Liste richtig wachsen.

Immer wenn Du in den nächsten Tagen „Leerlauf“ hast, also beim Warten an der roten Ampel, beim Bügeln, auf dem Weg in die Arbeit oder zum Einkaufen... übe Dich in der Freude und Dankbarkeit und zähle in Gedanken ein paar Dinge aus Deiner Liste auf und bedanke Dich.

Spürst Du die Freude?

