

ACHTSAMKEITsÜBUNG: Dankbarkeit

Bitte notiere in der nächsten Woche jeden Tag 2-3 Dinge, für die Du dankbar bist: Begegnungen, Situationen, Menschen, Erlebnisse, Erreichtes, Erfolge und so weiter. Denke auch an die gewöhnlichen Sachen, wie zum Beispiel: Ich habe gut geschlafen, die Sonne scheint, ich habe Blumen oder ein Tier gesehen und mich daran erfreut.

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

