

Übung: Die 10 Finger der Dankbarkeit

Wie Du gerade gelesen hast, ist Dankbarkeit eine sehr wichtige Haltung: Dir selbst und dem Leben gegenüber. Die Fähigkeit, in sich Dankbarkeit für all das Gute und Schöne zu entwickeln, gehört mit zu den wichtigsten **Tugenden** und ist maßgeblich verantwortlich für einen Zuwachs an Glück.

Für die folgende Übung benutze bitte Deine 10 Finger und hänge an jeden Finger in Gedanken etwas dran, wofür Du derzeit dankbar bist. Die ersten 3 Finger mögen vielleicht noch einfach sein, aber dann fällt es den meisten Menschen schon schwerer. Benutze bitte ALLE Finger!

Ich bin dankbar für, ...:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Hier stehen nun Deine wichtigsten **Ressourcen!** Lies' Dir anschließend Deine Antworten laut vor und diktiere diese direkt in Dein Smartphone. Dadurch verstärkt sich der Effekt. Gewöhne Dir auch an, jeden Abend im Bett 3-5 Dinge einzusammeln, für die Du an diesem Tag dankbar warst (**siehe auch: Das Gute & Schöne einsammeln**)

„Erinnern beginnt im Innern.“

Jeanette Richter