



Mache dich auf den Weg in deine Verbindung zu dir selbst!

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 3 - in Verbindung... durch Dankbarkeit.

Hallo und herzlich willkommen in deiner dritten Woche!

Wie ging es dir mit dem Thema von Woche 2?

Hast du 10 Dinge gefunden, die du an dir magst oder die du gut kannst?

Wie ging es dir mit der Spiegelübung? Und hast du ein Erfolgsbuch geführt?

Halte einen Moment inne und reflektiere für dich deine Erkenntnisse von Woche 2.

Dankbarkeit

Unser Thema dieser Woche ist Dankbarkeit.

Dankbarkeit kann in deinem Leben so viel Gutes bewirken. Wenn Dankbarkeit in dein Leben einzieht, hat das immer Auswirkungen auf dich.

"Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind."

Dieser wundervolle Ausspruch stammt von Francis Bacon.

Warum ist das so?

Dankbarkeit bringt dich in die Fülle. Sie erzeugt Freude und gibt dir die Möglichkeit die Perspektive zu wechseln. Durch Dankbarkeit schaust du nicht mehr so stark auf die (vielleicht nur vermeintlichen) Defizite in deinem Leben. Und du kannst das Gute in deinem Leben viel mehr sehen.

Erinnere dich an letzte Woche. Deine Bewertungen beeinflussen deine Gedanken, deine Gedanken beeinflussen deine Gefühle und deine Gefühle beeinflussen dein Verhalten und damit dein ganzes Sein.

Dankbarkeit können wir lernen.

Wir können uns für Dankbarkeit entscheiden und sie bewusst täglich in unser Leben hineinholen. Dadurch richten wir unsere Gedanken und unser ganzes Sein auf das aus was gut ist in unserem Leben. Wenn wir für das, was wir haben dankbar sind, sehnen wir uns nicht mehr ständig nach dem, was wir nicht haben.

Dankbarkeit wird so nach und nach zu einer Lebenseinstellung.

Aufgaben der Woche

- Entscheide dich bewusst für Dankbarkeit
- Schreibe auf, für was du in deinem Leben alles dankbar bist.
Betrachte dazu jeden deiner Lebensbereiche.
- Schreibe jeden Tag (mindestens) drei Sachen auf, für die du dankbar bist.

In Verbindung als Gruppe

Ich freue mich, wenn wir in den sechs Wochen als Gruppe intensiv in Verbindung sind. Teile gerne deine Gedanken, Beobachtungen, Fragen, Zweifel und Herausforderungen in der Facebook-Gruppe.