

Nicht jeder Tag ist gut, aber jeder Tag hat etwas Gutes.

Was ist Dankbarkeit?

Dankbarkeit ist eine „innere Haltung“ sich selbst, dem Leben und den Mitmenschen gegenüber. Sie ist ein Ausdruck des positiven Lebensgefühls und eine Grundeinstellung, die auf bewusster Wertschätzung des Lebens basiert.

Wenn wir aus dem Teufelskreis der negativen Gedanken ausbrechen wollen, dann müssen wir bewusst den Fokus von negativen auf positive Gedanken lenken. Die tägliche Praxis der Dankbarkeit ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung.

Wenn wir in unserem Leben etwas ändern möchten, müssen wir zunächst ehrlich zu uns selbst sein. Unser Alltag wird nicht durch Dinge bestimmt, die wir hin und wieder tun, sondern durch unsere Gewohnheiten.

Dankbarkeit ist eine Sache der Übung

Forschungsergebnisse belegen, dass praktizierte Dankbarkeit gesünder und leistungsfähiger macht und zwischenmenschliche Beziehungen stärkt. Studien zeigen, dass dankbare Menschen weniger Stress empfinden und dadurch glücklicher und ausgeglichener sind. Es ist also wichtig, sich in Dankbarkeit zu üben. Wie fängt man damit am besten an?

Besonders bewährt hat sich in zahlreichen Studien das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Das Gefühl der Dankbarkeit ist flüchtig, ein Dankbarkeitstagebuch hilft dabei, das Gefühl festzuhalten und es zur Gewohnheit zu machen.

Wer regelmäßig ein Dankbarkeitstagebuch führt, erfährt

- Weniger Stress und Niedergeschlagenheit
- Mehr Zufriedenheit und Ruhe
- Mehr Zuversicht
- Mehr Verbundenheit mit dem Leben in seiner Ganzheit
- Eine bessere Schlafqualität

Die Anleitung

Fangen Sie klein an und machen Sie sich den ersten Schritt einfach! Drucken Sie die Wochenübersicht aus und schreiben Sie jeden Tag nur drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

Das Dankbarkeitstagebuch kann Ihnen helfen, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um Ihren Tag schnell und unkompliziert zu reflektieren. Überlegen Sie, wofür Sie dankbar sind und was Ihnen gut gelungen ist. Ergänzend können Sie am Ende der Woche Ihre Einträge Revue passieren lassen, Gefühle sortieren und sich Ziele für die nächste Woche setzen.

Anleitung:
Finden Sie jeden Tag drei Dinge, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind, und schreiben Sie sie hier auf!

Nervoregin®

 **PFLÜGER**
SCHÜBLER-SALZE
HOMÖOPATHIE