



Dankbarkeit

Übung

Dankbarkeit

Diese Übung hilft dir dabei, positives Erleben und Verhalten in deinem Alltag zu fördern. Dankbarkeit führt außerdem nachweislich zu mehr Selbstbewusstsein, Mitgefühl und Freundlichkeit und verbessert sogar deinen Schlaf und dein Immunsystem. Nimm dir dafür täglich ein paar Minuten Zeit und reflektiere, wofür du heute dankbar bist. Wieso bist du ausgerechnet heute dafür dankbar, z.B. weil ich mich dadurch ... gefühlt habe; weil es mir gezeigt hat, dass ... ? Schreibe dir schöne Momente auf und starte dein eigenes Dankbarkeitstagebuch.

