Dankbarkeit- ein Entspannungsritual

Für was bist Du in Deinem Leben dankbar?

Schreibe es für all Deine Lebensbereiche auf.

Familie, Kindheit, Lebensweg, Menschen die Dir begegnet sind (auch wenn Du nur eine kurze Zeit mit ihnen unterwegs warst), Begebenheiten, Dinge, Erinnerungen, Erfahrungen …

Ich bin dankbar für:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Und mache es ab jetzt zum Ritual. Jeden Abend vor dem Einschlafen schreibe drei Dinge, Begebenheiten ec. auf für die Du dankbar bist.