



CHECKLISTE

Transformation durch Dankbarkeit

Die tiefgreifendste und gleichzeitig einfachste Transformation Ihres Lebens, die ich Ihnen empfehlen kann, liegt in der Dankbarkeit!

Sie ist das Elixier der Seele. Neben Liebe, Vorfreude und Vertrauen das, was Menschen am glücklichsten macht. Die Farben des Lebens werden heller und strahlender, die Augen lebendiger, die ganze Ausstrahlung eines Menschen wird attraktiv und berührend. Neurobiologen und Gesundheitspsychologen wissen: Dankbarkeit ist ein Schlüssel zu Zufriedenheit und Gesundheit. Jedes Mal, wenn jemand nicht nur ein mechanisches „Danke“ murmelt, sondern einen wirklich empfundenen Dank äußert, werden im Gehirn die Schaltkreise des Belohnungssystems aktiviert. Ihre Botenstoffe erzeugen

die ganze Welle an positiven Gefühlen, die jeder von außen sehen kann. Dankbarkeit fördert das Abklingen von Stress, stabilisiert die körperliche und psychische Gesundheit, erzeugt Optimismus und lässt uns besser schlafen. Wer dankbar ist, verhält sich anderen gegenüber freundlicher und hilfsbereiter.

Hier ist Ihre Glücksliste: Den Tag tief vom Glück berührt abschließen und gut schlafen

Es gibt kein Gefühl, dass uns so sehr beruhigt und mit friedlicher Freude und Selbstachtung erfüllt wie die Dankbarkeit. Gönnen Sie sich deshalb abends 10 Minuten dieses wunderbaren Erlebens und schreiben Sie in Stichworten auf, wofür Sie heute dankbar sein können.

Notieren Sie einige Dinge und lassen Sie Ihre Emotionen zur vollen Blüte kommen, indem Sie herausfinden, wie Sie sich durch diese Dankbarkeits-Erlebnisse gefühlt haben.

Diese Veränderung Ihres Blickes auf Ihr Leben wird auch anderen Menschen auffallen. Sie werden anziehend, beliebt und erfolgreich werden.



CHECKLISTE: TRANSFORMATION DURCH DANKBARKEIT

Kategorie	Ich bin dankbar über ...	... weil ich mich dadurch z. B. stolz, erleichtert, geliebt, geborgen, fröhlich, geachtet, stark, frei, bereichert, behaglich ... etc. gefühlt habe.	Wie stark war das Gefühl? + ++ +++
Menschliche Begegnungen			
Genuss (Speisen, Sport, Wellness)			
Arbeitsaufgaben (Beruf/privat) gut erledigt (auch viele Kleinigkeiten gehören dazu!)			
Naturerlebnis			
Geistige Bereicherung (etwas gelesen, gehört, eine interessante Literaturstelle gefunden, einen Tipp bekommen ...)			
Zufällige Ereignisse (ein Geschenk bekommen, etwas gefunden, eine nicht geplante Einladung, etwas Schönes im Radio gehört, etc.)			
Finanzielle Vorteile (Preisnachlass, Gewinn, Geschenk etc.)			
Dinge aus der Vergangenheit, die mir eingefallen sind (besondere Erlebnisse)			
Echte Überraschung (Anruf, zufällige Begegnung, etwas gefunden, etwas hat unerwartet gut geklappt, ich habe Glück gehabt ...)			
Sonstiges			