

30 Tage Dankbarkeit

Öffne dein Herz.
Spüre die Fülle deines Lebens.

Reflexion

Mach eine Bestandsaufnahme **bevor** du mit den 30 Tagen Dankbarkeit beginnst und **danach**. So findest du heraus, wie sich die Dankbarkeit auf dein Leben auswirkt. Super spannend! Los geht 's!

Vor den 30 Tagen

Wie fühlen sich diese Bereiche gerade an? Wo auf der Skala befindest du dich gerade? (- ganz schlecht, + super gut)

Beruf/Schule/Ausbildung	■	_____	+
Liebe & Beziehung	■	_____	+
Freundschaft & soziale Kontakte	■	_____	+
Ich mit mir & Selbstverwirklichung	■	_____	+
Gesundheit & Körper	■	_____	+
Familie	■	_____	+
Gesamtzufriedenheit	■	_____	+

Welchem Bereich möchtest du in den kommenden 30 Tagen besondere Aufmerksamkeit schenken?

Wofür bist du dankbar?



30 Tage - 30 Fragen. Du kannst deine Antworten aufschreiben oder einfach nur an sie denken.

Unser Tipp: Halte kurz inne und versuche das Gefühl von Dankbarkeit in dir zu spüren. Wenn du es hast, dann halte es in deinem Körper und genieße es. Je öfter du das machst, desto öfter kommt die Dankbarkeit als Gefühl zwischendurch vorbei und sie wird immer mehr eine Eigenschaft von dir. Also nimm dir die Zeit. Wenn du magst, kannst du dich nach jeder deiner Antworten fragen, warum du dafür dankbar bist. Das verstärkt das Dankbarkeitsgefühl und gibt dir tolle Einsichten.

1. Einen Menschen in deinem Leben
2. Ein besonderes Buch
3. Für eine Möglichkeit in deinem Leben
4. Einen wertvollen Rat
5. Ein Körperteil/ eine Stelle deines Körpers
6. Einen Gegenstand in deinem Zuhause
7. Eine Erinnerung
8. Einen Freund*in
9. Für ein Geschenk, dass du bekommen hast
10. Eine Situation in der Vergangenheit
11. Ein Lied/eine Band
12. Für etwas, was deine Eltern getan haben
13. Ein Talent von dir
14. Einen Luxus in deinem Leben
15. Ein Gefühl, an das du dich erinnerst
16. Für eine Herausforderung, die du gemeistert hast
17. Etwas, das mit dem Ort zu tun hat, an dem du lebst
18. Ein Essen, das du liebst
19. Ein Kompliment/nette Worte, die jemand zu dir gesagt hat
20. Ein Körperteil/eine Stelle deines Körpers
21. Einen Freund*in
22. Unterstützung, die du bekommen hast
23. Etwas in der Natur
24. Etwas, das mit deiner Kindheit zu tun hat
25. Eine Person aus deiner Familie
26. Etwas, das mit deiner Arbeit zu tun hat
27. Etwas, das du erreicht hast
28. Eine Sache, die du täglich benutzt
29. Eine Lektion, die du gelernt hast
30. Eine Person

