

Dankbarkeit empfinden

Wofür bist Du dankbar?

1. Welche Lernerfahrung hat mich in letzter Zeit wachsen lassen?

2. Über welche Begegnung der letzten Zeit freue ich mich ganz besonders?

3. Was habe ich in letzter Zeit schönes gesehen oder gehört?

4. Für welche meiner körperlichen oder kognitiven Fähigkeiten bin ich dankbar?

5. Für welchen materiellen Gegenstand, den ich jeden Tag benutze, bin ich dankbar?

6. Was hat kürzlich jemand für mich getan, wofür ich dankbar bin?

7. Wofür bin ich von tiefstem Herzen dankbar?

Bewusste Dankbarkeit kann deine Stimmung sofort verbessern und deinen akuten Stress reduzieren. Dankbarkeit ist ein Gefühl, das uns erdet. Dankbarkeit schafft es, dass wir negative Denkmuster verlassen. In dem Moment, wo wir Dankbarkeit denken und empfinden, setzt unser Gehirn Dopamin und Serotonin aus. Beide Hormone sorgen dafür, dass wir uns glücklicher und unbelasteter fühlen.

Es ist eindeutig: Dankbarkeit beeinflusst Körper und Geist positiv.