

Lasst uns dankbar sein gegenüber Menschen, die uns glücklich machen. Sie sind lebenswerte Gärtner, die unsere Seele zum Blühen bringen.
- Marcel Proust -

Strategien für mehr Lebensfreude

Dankbarkeit ist ein sehr kraftvolles Gefühl. Bist Du dir dessen bewusst...?

Leider werden wir schon sehr früh darauf konditioniert, unseren Blick mehr auf das Negative zu richten, als auf die Schönheit und das Gute in unserem Leben. Das begann schon in unserer Schulzeit, wo wir stets auf unsere "Fehler" hingewiesen wurden. Wie ein roter Faden zieht sich dies durch so manches Leben... Vielleicht auch durch deins?

So lernen wir auch nicht, unsere Dankbarkeit zu zeigen. Im Gegenteil, wir finden es peinlich und unangenehm und wissen nicht so recht, wie wir damit umgehen sollen...

Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an das Leben! Und an die Menschen!

Inspiration

Nutze diese Woche doch einmal, um den Menschen gegenüber dankbar zu sein, die Dir einfach gut getan haben / tun!

Sicher gibt es viele Menschen in Deinem Leben, die Dich schon auf die eine oder andere Weise berührt haben.

- Schreibe sie doch einfach einmal auf und notiere zu jedem, wofür du dankbar bist:
- Was hat derjenige in Deinem Leben bewirkt?
- Auf welche Weise hat er dich berührt?
- Was hat sich durch diese Begegnung für Dich verändert?
- Was schätzt Du an diesem Menschen besonders?
- Was tut dir in Eurem Zusammensein gut?
- Woran erinnert er Dich?
- Wer bist Du in Eurem Zusammensein?
- Was weckt er in Dir?

Schreibe einfach alles auf, was Dir einfällt. Du wirst überrascht sein, wie viel Kraft und Freude diese einfache Übung in Dein Leben bringt! Und welche Gefühle du erlebst, wenn Du an all diese wundervollen Menschen denkst, die Dein Leben so bereichert haben!

Vielleicht bekommst Du sogar Lust, diesen Menschen Deine Dankbarkeit zu zeigen? Indem Du einen Brief oder eine Mail schreibst, oder es Ihnen persönlich sagst, indem Du jemanden, von dem Du lange nichts gehört hast, einmal wieder anrufst....

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, Dankbarkeit zu zeigen! **Vielleicht wirst auch Du so zu einem liebevollen Gärtner, der die Seelen Deiner Freunde zum blühen bringt...**

Ich wünsche Dir viel SPASS... und freue mich wie immer auf Deinen Erfahrungsbericht!

Herzliche Grüße, lass es Dir gut gehen!

Pete Schneider