

# Dankbarkeit

---

Mit Hilfe der Dankbarkeit kannst du von allem was du liebst, mehr in dein Leben ziehen. Mit deiner Dankbarkeit sagst du ganz klar: „Ich bin dankbar.“

Beispiel: „Ich bin unendlich glücklich und dankbar, dass ich vollkommen gesund bin“.

Wenn du das affirmierst (du sagst es dir immer wieder mehrmals) und gleichzeitig eine grosse Liebe und Dankbarkeit in dir fühlst, wirst du diese vollkommene Gesundheit anziehen.

Dabei spielt es keine Rolle ob du wirklich vollkommen gesund bist. Du legst mit dem Affirmieren und deiner Dankbarkeit den Fokus auf das, was du haben bzw. sein willst.

Wichtig ist dein inneres Wissen, dass du vollkommen Gesund bist und du ziehst diese Gesundheit in dein Leben. Ohne dein inneres Wissen funktioniert es nicht, genauso wenn du einfach die Worte sprichst und nicht genügend Dankbarkeit fühlst.

Fokussiere dich auf die Dankbarkeit. Die Dankbarkeit ist ein sehr starkes positives Gefühl und durchbricht alles Negative.

## Dankbarkeitstagebuch

Kaufe dir ein Heft oder ein kleines Büchlein.

Schreibe jeden Abend mindestens 5 Sätze auf, wofür du an diesem Tag dankbar bist.

Wenn du deine geschriebenen Sätze vor dem Schlafen noch einmal liest, wirst du feststellen, dass du sehr tief schläfst und ausgeruht am Morgen aufwachst.

Wenn es dir dann mal nicht so gut geht und du denkst: So ein Mist, dieser Tag würde ich am liebsten aus dem Kalender streichen. Dann lies in deinem Dankbarkeitstagebuch und du wirst feststellen, dass es dir sehr schnell wieder besser geht.

Wenn du denkst: „Dieser Tag ist so was von doof, alles läuft schief“. Dann befindest du dich in einer Spirale, die dich immer weiter herunterzieht. Was ziehst du mit diesen Gedanken an?

Richtig, dass noch mehr schief läuft. Wie kannst du dich daraus befreien?

Richtig, lies in deinem Dankbarkeitstagebuch und stelle dir vor deinem inneren Auge vor, wie alles klappt und wie viel Freude du daran hast. Spüre deine Dankbarkeit und du wirst feststellen, dass du dich wieder in der Spirale nach oben befindest und du wieder schöne Gelegenheiten anziehst.

## Dankbarkeit bei Herausforderungen

Ein „schlechter“ Tag kann dir auch helfen. Wie? Ganz einfach du erlebst einen Tag voller Herausforderungen und du bist in der Lage, alle diese Herausforderungen voller Vertrauen zu lösen und zu bewältigen. Gibt es denn was Schöneres?

„Ich stelle mich meinen Herausforderungen“. Das ist eine sehr starke Aussage und hat eine starke Energie.

Je mehr Herausforderungen du bewältigst, desto leichter wird es dir fallen. Es kann sogar vorkommen, dass du diese „Gelegenheiten“ gar nicht mehr als Herausforderung empfindest. Du gehst in die Lösung und Schwups bist du einen Schritt weiter.

# Dankbarkeit

---

## Dankbarkeitsstein

Du suchst einen Stein, der dir gut gefällt. Es spielt keine Rolle, wo du diesen Stein findest. Lasse dich führen und du findest deinen Stein. Du legst den Stein auf einen Platz neben deinem Bett. Jedes Mal, wenn du schlafen gehst, nimmst du deinen Stein in beide Hände und erzählst ihm, wofür du an diesem Tag dankbar warst. Du lädst deinen Stein mit deiner Dankbarkeit auf.

Erzähle deinem Stein 5 bis 6 Sachen, wofür du heute dankbar warst.

Sollten dir keine 5 bis 6 Sachen in den Sinn kommen, kann es sein, dass du mit dir zu streng bist? Willst du alles perfekt machen? Bitte bedenke, dass Menschen keine Perfektionisten sind. Möchtest du etwas perfekt machen, dann wirst du das nie schaffen, denn es ist ja nie perfekt. Immer kannst du etwas verbessern.

Jeder hat am Tag mindestens 10 Gelegenheiten dankbar zu sein.

## Dankbarkeit gegenüber Menschen

Suche dir ein Bild von einem geliebten Menschen und lege es am Morgen vor dich hin. Du notierst alles was dir an dieser Person gefällt. Alles was dich stört, lässt du unter den Teppich fallen. Du notierst nur das, was du an dieser Person liebst, was dir gefällt, was dir hilft. Wenn du alles notiert hast, legst du das Blatt in dein Dankbarkeitstagebuch. Du nimmst das Bild des geliebten Menschen und stellst es so auf, dass du dieses Bild immer wieder siehst. Jedes Mal wenn du an diese Person denkst oder das Bild anschaust, sagst du: „Danke, lieber (NAME), danke, danke.“

Du solltest mindestens 10 Gelegenheiten am Tag finden, wo du dieser Person danken kannst.

## Dankbarkeit gegenüber eines ungeliebten Menschen

Wenn du jemanden kennst, den du gar nicht magst. Du möchtest ihn am liebsten auf den Mond schießen. Dann gehe aus diesen Gedanken raus und sei dankbar, dass es ihn gibt. Er zeigt dir vielleicht noch irgendwas was du noch lernen darfst. Wenn du in der Dankbarkeit bist, empfindest du es gar nicht mehr so schlimm, dass er so ekelig ist. Du änderst deine Ansicht zu dieser Person und so kann diese Person anders auf dich reagieren. Es kann sogar vorkommen, dass ihr sehr gut miteinander auskommt und ihr die Gespräche sehr schätzt.

Wähle eine Technik aus, die dir am besten gefällt und mache es für mindestens 30 Tage. Lasse dich überraschen, was sich alles verändert.

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

**entdecke-dich-neu.ch**



**Karin Homberger**

Untere Dorfstrasse 64  
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12

+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch  
www.entdecke-dich-neu.ch