

## 21 Tage Dankbarkeit

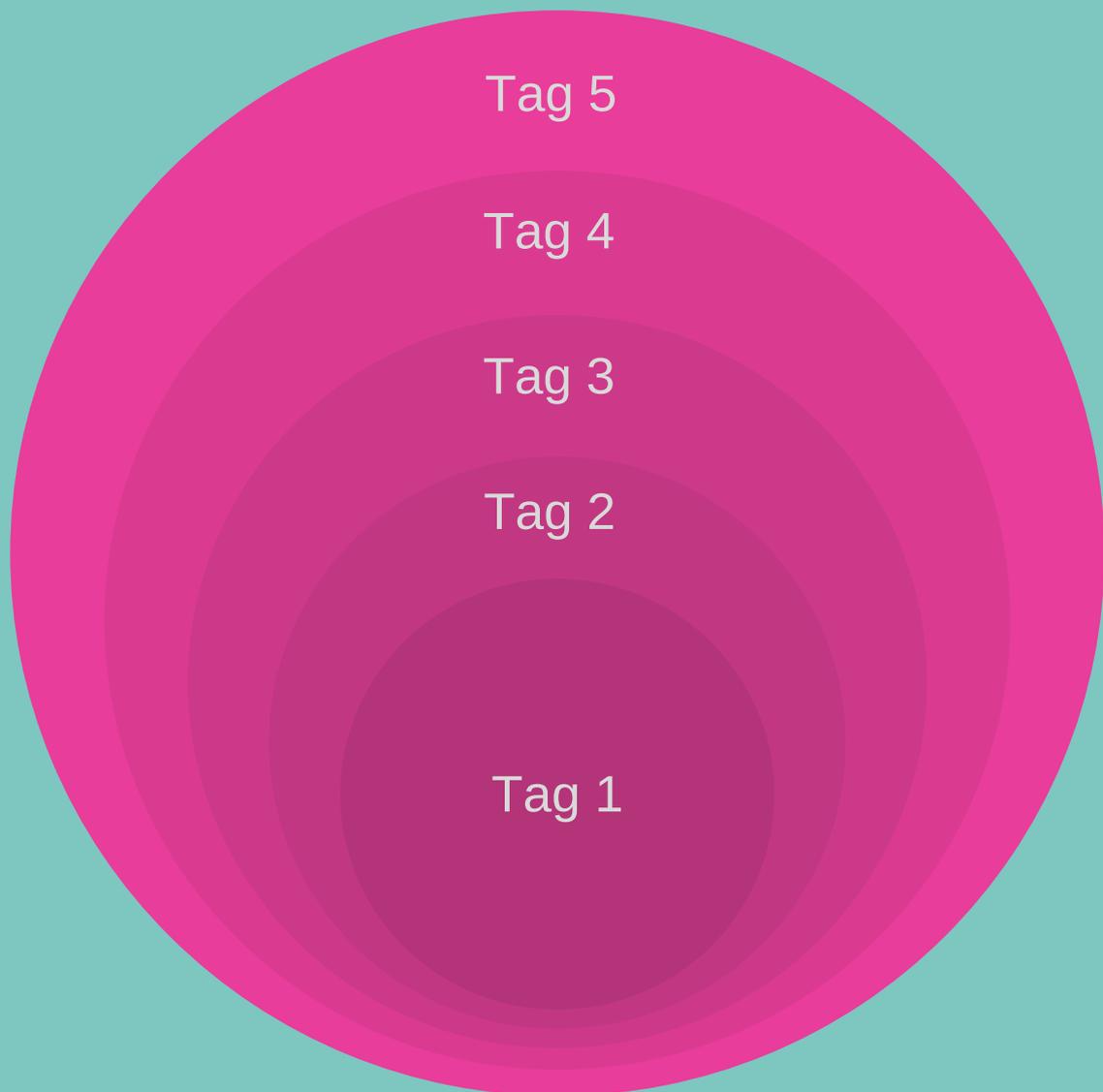
×××××××

"Jeden Tag  
schreibe ich  
3 Dinge auf,  
für die ich  
dankbar bin"

×××××××

*[www.lieberglucklich.de](http://www.lieberglucklich.de)*

Wenn du diese Übung für 21 Tage machst, wirst du dich mit jedem Tag dankbarer und glücklicher fühlen. Dein Bewusstsein wird sich daran gewöhnen nach Dingen in deinem Umfeld Ausschau zu halten für die du dankbar sein kannst.



Du kannst selbstverständlich auch für  
30 oder 60 Tage Dinge aufschreiben  
für die du dankbar bist.

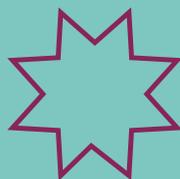
Manche Menschen nutzen ihr  
Dankbarkeitstagebuch auch täglich,  
in Form einer Morgenroutine.

Man hat jedoch herausgefunden,  
dass es eine gewisse Zeit braucht  
(eben ungefähr 21 Tage) um Dankbarkeit  
oder z.B. positive Affirmationen auch  
nachhaltig in das Unterbewusstsein  
zu integrieren.



## Wichtig:

Wenn du dir etwas aufschreibst, wofür du dankbar bist (und das kann ALLES sein), auch für negative Erfahrungen oder schmerzhaft Gefühle können wir im Nachhinein dankbar sein. Und das heisst nicht unbedingt Dankbarkeit dafür, dass du diese negative Erfahrung überwunden hast, sondern vor allem Dankbarkeit für das, was daraus erwachsen ist: eine bestimmte Lernerfahrung, ein Gefühl von Stärke, eine Begegnung mit einem besonderen Menschen, der dir in der Situation geholfen hat...



## Was ist noch wichtig?

Mir ist ausserdem noch wichtig zu sagen, dass es am Ende nicht so sehr darauf ankommt möglichst viele Dinge (also Worte) zu finden, die du in dein Dankbarkeitstagebuch oder deine Listen einträgst.

Worauf es wirklich ankommt ist:  
ins FÜHLEN zu kommen!

Mache dir bei jedem Punkt bewusst, warum du dankbar bist, z.B. für deine Arbeit - weil sie dir vielleicht Sinn, Struktur und Sicherheit gibt. Fühle hinein in das was dir deine Arbeit bedeutet.



Und nun:

wünsche ich dir viel Freude dabei immer mehr in die Dankbarkeit zu kommen.

Wenn du magst, kannst du dir noch meine Dankbarkeitsliste mit Platz für 21 Tage Dankbarkeit als PDF zusätzlich zum Mini-Ebook ausdrucken.

Über Feedback würde ich mich freuen, entweder über meine Webseite oder per email an Katja Otto:

lieberglücklich posteo.de