

LEVEL UP

 **DATUM**

Woche 3: Dankbarkeit

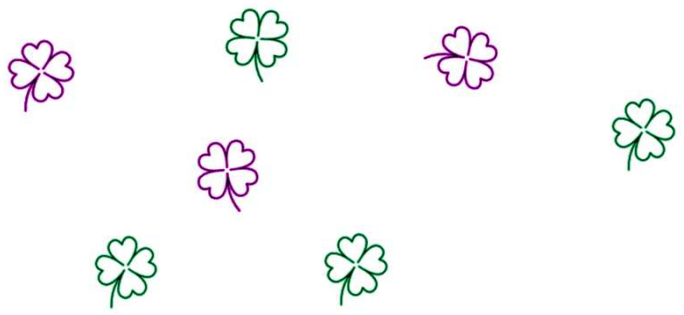
**Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.** (Francis Bacon)



MO.....
DI.....
Mi.....
DO.....
FR.....
SA.....
SO.....

WONNUNG:-----
DIENSTAG:-----
MITTWOCH:-----
DONNERSTAG:-----
FREITAG:-----
SAMSTAG:-----

S
M
O
O
T
H
I
E
S



Meine Punkte, die ich in den nächsten Wochen verändern/verbessern möchte

1.-----
2.-----
3.-----

TRINKMENGE:

MONTAG:-----0
DIENSTAG:-----0
MITTWOCH:-----0
DONNERSTAG:-----0
FREITAG:-----0
SAMSTAG:-----0
SONNTAG:-----0

Ich entscheide mich für...MICH

LEVEL UP

Methoden, Dankbarkeit zu üben:

1. 2-Minuten-Schreib-Übung:

Ich kann froh und glücklich sein , dass....

In meinem Leben ist es ganz besonders, dass...

Vielleicht bin ich gerade traurig, wütend, frustriert... , aber immerhin...

2. Das Ritual:

Welche drei Dinge sind in letzter Zeit oder heute gut gelaufen?

Und wie hast du dich dabei gefühlt?

3. Bewusstmachen des Selbstverständlichen:

Was würdest du vermissen, wenn du es nicht mehr hättest?

Bett (<-> auf dem Boden schlafen), Dach überm Kopf (<-> auf der Straße leben), genug zu essen (<-> hungern oder vom Müll anderer leben oder betteln), Waschmaschine, Fahrzeuge, Demokratie, Familie/ Freunde...

4. Im Alltag:

Ausschau halten, nach Personen, die dir Gutes tun und Danke sagen

z.B. jemand lässt dich in der Schlange vor, jemand macht dir ein Kompliment, jemand hält dir die Tür auf oder lässt dich mit dem Auto vor....

5. Der Brief

Dankesbrief schreiben an eine Person, der du dankbar bist oder warst.

Der Brief muss nicht abgeschickt werden, es reicht, ihn zu schreiben. Dabei steigert sich dein Glücksempfinden automatisch.

6. Der gute Aspekt:

Fällt dir gerade nur etwas Negatives ein? Dann suche nach positiven Aspekten?

Dein Job nervt? -> Die Kollegen sind aber nett und du kannst mit dem Job deine Rechnungen bezahlen.

Streit mit dem Partner/ Kindern? -> Du hast eine Familie/ ihr findet immer wieder einen Weg der Versöhnung etc...