

MIT DANKBARKEIT
BEGINNT DAS GLÜCK



Meredith Gaston

INHALT

♥ EINFÜHRUNG

Was ist Dankbarkeit?

Warum Dankbarkeit?

Sich für Dankbarkeit entscheiden



1. 10 TOP-TIPPS FÜR DANKBARKEIT IM ALLTAG

2. DANKBARKEIT UND SELBSTLIEBE

Über Selbstliebe, Selbstfürsorge
und Wertschätzung.

3. DANKBARKEIT UND WOHLBEFINDEN

Was hat Dankbarkeit mit Gesundheit zu tun?

4. DANKBARKEIT UND BEZIEHUNGEN

Wie wir mit der Kraft der Dankbarkeit unsere Beziehungen stärken und verwandeln können.

5. DANKBARKEIT UND FÜLLE

Dankbarkeit als Schlüssel zu einem Leben im Überfluss.

Wie du dein Leben »in Fluss« bekommst.

6. DANKBARKEIT UND PRIORITÄTEN

Wie Dankbarkeit uns hilft, unsere wahren Wünsche und Bedürfnisse zu benennen.

7. DANKBARKEIT UND STRESSMANAGEMENT

Wie entspannend es ist, dankbar zu sein.





8. DANKBARKEIT UND AFFIRMATIONEN

Anleitung zu deinen täglichen Affirmationen, mit einigen handverlesenen Beispielen als Inspiration.

9. DANKBARKEIT UND DAUERHAFTES GLÜCK

Warum Dankbarkeit der einfachste Weg zu dauerhaftem Glück für uns, für andere Menschen und für unseren Planeten ist.

♥ ZU GUTER LETZT

Sich täglich für Dankbarkeit entscheiden
Ein paar Worte für den Weg
Buchtipps
Danksagung



DER BODYSCAN

Entspannen, ruhig werden, auftanken,
Verbindung aufnehmen



Ich mache diese Meditation so oft wie möglich, weil sie so heilend und entspannend ist. Sie ermöglicht es uns, einen starken Draht zu uns selbst zu entwickeln und alles an unserem lebendigen, atmenden Körper wertzuschätzen. Ich lege mich auf meine Yogamatte oder mein Bett. Wenn du lieber im Sitzen übst, ist das auch in Ordnung.



Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Zehen. Nimm sie einfach wahr. Wie fühlen sie sich an? Hast du sie je bewusst gefühlt? Wenn nicht, kann das eine interessante Erfahrung sein. Du musst nicht groß darüber nachdenken, spüre deine Zehen einfach. Dann gehe weiter zu den Fußsohlen. Wie fühlen sie sich an? Atme tief hinein. Deine Fußsohlen waren an so vielen Orten, sind so wichtige Teile deiner selbst. Gehe weiter zu deinen Knöcheln. Sei bei deinen Knöcheln. Wie fühlt sich das an? Gehe weiter zu den Beinen. Spüre deine Unterschenkel, Knie, Oberschenkel. Fühle ihre Kraft und Energie. Wenn du ein Kribbeln oder einen Schmerz spürst, atme einfach hinein. Deine Beine sind wunderbar. Atme und spüre sie als Ganzes.



Auf diese achtsame Weise gehst du nun durch deinen gesamten Körper: Bauch, Brust, Lungen, Herz, Arme, Hände und Finger, die wunderbaren Handflächen... Denke an all das, was du dank deiner Hände tun kannst. Spüre sie, sei einfach bei deinen Händen. Lass nun die Aufmerksamkeit zum Nacken wandern, zu den Schultern, zum oberen und unteren Rücken. Lass alle Spannung los, die dort sitzen mag, und unterstreiche dies mit ein paar tiefen Atemzügen.



NETT SEIN
KANN MAN
GAR NICHT FRÜH
GENUG,
WEIL MAN NIE WEISS,
WIE FRÜH
ES ZU SPÄT SEIN KANN.

Ralph Waldo Emerson



DANKBARKEIT ZEIGEN MIT FEINGEFÜHL!

Der Liebesbrief

Für diese zeitlose und sehr geschätzte Art, Liebe und Dankbarkeit zu zeigen, greifst du im Namen der Liebe zu Papier und Stift. So kannst du Partner, Freunden und Familie sagen, dass du sie liebst. Ein Liebesbrief muss weder lang noch blumig sein (außer du willst es!). Ein paar einfache, sorgfältig gewählte Worte sagen alles. Überlege, welche besonderen Eigenschaften der Adressat besitzt oder womit er dein Leben bereichert. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um deinen Lieben zu sagen, was sie dir bedeuten, als jetzt!

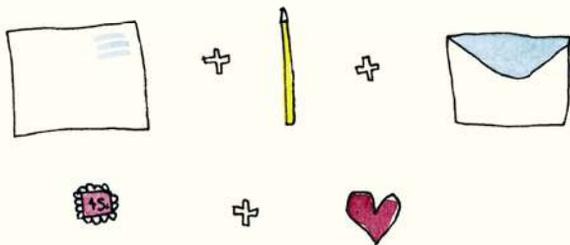
Ich verstecke solche Liebesbriefe gerne an Orten, wo sie im Alltag gefunden werden. Eine kleine Überraschung! Ich lege meinem Schatz ein Kärtchen mit ein paar lieben Worten in seine Pausenbrot-Box, unter sein Kissen oder seine Frühstückstasse. Am liebsten aber schicke ich es mit der Post. Das dauert länger als per E-Mail, aber so eine liebevolle Geste kann dem anderen den ganzen Tag versüßen. Und es bringt ihn vielleicht auf die Idee, so etwas auch mal zu versuchen! 



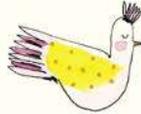
Der Dankesbrief



Früher schrieb man sich öfter Briefe. Das Schöne an einem handgeschriebenen Brief ist, dass der andere das Zeichen unserer Zuneigung in den Händen halten, unsere Worte fühlen und berühren kann. Außerdem lässt sich so ein Brief vollkommen individuell gestalten. Einladungen, Dankeschreiben, ja selbst Informationen über jüngste Ereignisse wurden auf Papier festgehalten und mit dem anderen geteilt. Warum also nicht ein Dankesbrieflein auf die klassische Art? Suche ein schönes Briefpapier aus oder gestalte es selbst. Ein paar Minuten deiner kostbaren Zeit, und du hast ein wunderschönes Dankeschreiben, das dem anderen zeigt, wie viel er dir wert ist! Es ist ein wunderbares Gefühl, sich so geschätzt zu sehen.



ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT



Diese Worte beschreiben ein einfaches praktisches Prinzip: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache, ein Gefühl oder eine Erfahrung richten, fließt unsere körperliche und geistige Energie dorthin. Indem wir sorgsam wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, steuern wir unsere Energie. Die Energie, die wir geben und empfangen, prägt unser alltägliches Empfinden von Glück oder Unglück. Denke an Glück, und du wirst Glück erfahren. Denke an Fülle, und sie wird dein sein. Das ist Ausdruck des uralten Gesetzes der Anziehung.

Wir Menschen müssen endlich die Verantwortung für unsere Energie und unsere Lebenserfahrungen übernehmen. Wir sollten nicht auf ein Wunder warten, sondern es aktiv schaffen.

Führe ein Dankbarkeits-Tagebuch (Seite 104) oder gestalte ein Vision Board (Seite 110), damit du dich täglich auf das konzentrieren kannst, wofür du dankbar bist. So fließt deine Energie in die Dinge ein, die du liebst. Dadurch vermehren und verstärken sich diese Erfahrungen, bis sich





dein ganzes Erleben um sie ordnet. Richtest du jedoch dein Augenmerk auf negative Emotionen, lässt du zu, dass Ressentiments, Zweifel, Angst, Krankheit und Unzufriedenheit das Ruder übernehmen. Dadurch werden diese Erfahrungen in deinem Leben dominant.

Machen wir uns ständig über Geld Sorgen oder über unsere Gesundheit, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir finanzielle oder gesundheitliche Probleme bekommen. Lenken wir unser Denken hingegen auf unseren Reichtum und die Stärke unseres Körpers, dann profitieren wir, egal wie alt wir sind oder welche Fähigkeiten wir besitzen. Für alles, was wir heilen wollen, können wir positive Affirmationen formulieren (Seite 156) und unser Wohlbefinden nähren (Seite 54). Diese Methoden funktionieren tatsächlich.

Achtsamkeitsmeditation (Übungen auf Seite 130 sowie 145–146) und Bodyscan (Seite 70) ermöglichen dir, dem Fluss der Energie mit deiner Aufmerksamkeit zu folgen. Und vergiss nicht, dich mit positiv gestimmten Menschen zu umgeben. Teile ihre positive Energie, denn das vermehrt sie! Revolutioniere dein eigenes Leben. Indem du dich mit positiven, frohen Menschen umgibst, lädst du deine Batterien auf. Oder wie Walt Whitman sinngemäß sagte: »Halte das Gesicht in die Sonne, dann liegt der Schatten automatisch hinter dir.«



AFFIRMATIONEN

Hier für den Anfang ein paar Affirmationen, die
Tröst, Ruhe und Inspiration schenken.



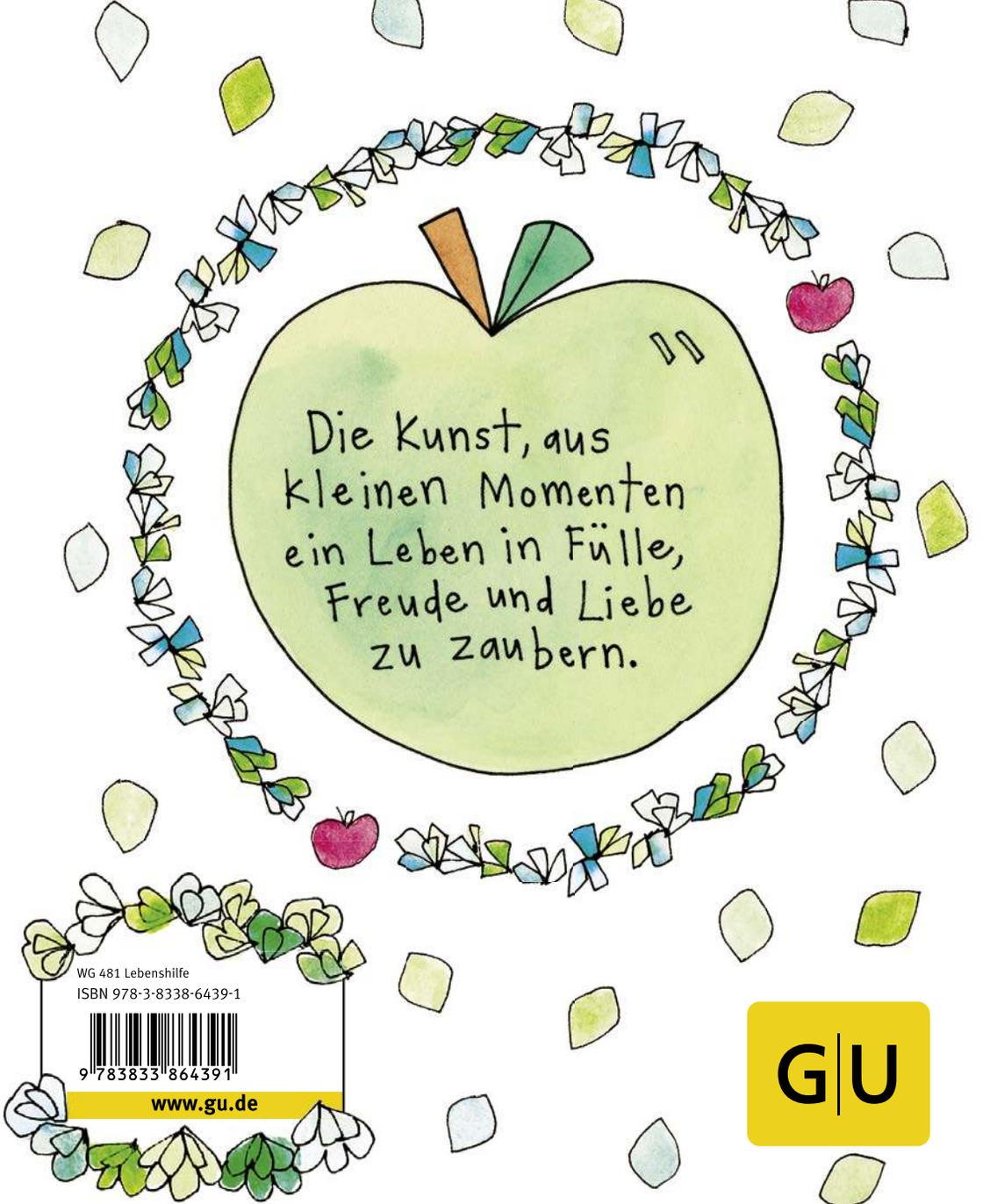
MÜDIGKEIT	Ich habe alle Energie und alle Unterstützung, die ich brauche.
TRAUER	Ich werde jeden Tag gehalten. Ich bin nie allein.
EINSAMKEIT	Ich werde geliebt und bin liebenswert.
SCHMERZ	Mein Körper weiß, was zu tun ist. Ich heile mich in jedem Augenblick selbst.
MANGELNDE INSPIRATION	Mein Leben ist schön. Ich sehe es in all seinen Einzelheiten. Meine Ideen fließen.
Angst	Ich bin sicher. Das Leben liebt mich.
ZWEIFEL	Ich weiß genau, was zu tun ist.
SORGE	Mein Leben verläuft glatt. Ich entspanne mich.
PERFEKTIONISMUS	So wie ich bin, bin ich gut genug. Ich finde mich selbst gut.

AFFIRMATIONEN ZUR POSITIVEN VERSTÄRKUNG

Diese Affirmationen stärken unser Gefühl, dass wir ein Recht darauf haben, uns großartig zu fühlen, und dass wir all das Gute in unserem Leben auch verdienen.



GLÜCK	Glück ist mein Geburtsrecht.
LEICHTIGKEIT	Ich schwebe voll Leichtigkeit durchs Leben.
VERTRAUEN	Ich glaube an mich selbst. Das Leben trägt mich.
MUT	Ich vertraue mir selbst. Ich kann es schaffen.
KLARHEIT	Ich denke und sehe klar.
ERFOLG	Ich verdiene all das Gute in meinem Leben. Ich gratuliere mir selbst.
Energie	Ich stecke voll pulsierender Energie. Ich liebe das Leben. Ich pflege und ehre meinen Geist und meinen Körper.
GEBOGENHEIT ♥	Ich verdiene all das Gute in meinem Leben und nehme es dankbar an. Ich bin glücklich und mit mir selbst im Reinen.



Die Kunst, aus
kleinen Momenten
ein Leben in Fülle,
Freude und Liebe
zu zaubern.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6439-1



9 783833 864391

www.gu.de

G|U