

ACTION STEP #3 EXPRESS GRATITUDE – Zeige Dankbarkeit



Dankbarkeit ist ein kraftvoller Weg, dein Herz zu öffnen und deinen Fokus auf die positiven Aspekte des Lebens zu richten. Sie ist viel mehr als nur „Danke“ zu sagen nach einer Transaktion oder hin und wieder etwas wertzuschätzen. Dankbarkeit zu praktizieren ist transformierend; sie wirkt nicht nur auf die Zukunft der Menschheit ein, sondern verbessert auch unser tägliches Leben. Dankbarkeit ist eine Geisteshaltung und ein Seinszustand. Wenn du dankbar bist, siehst du das Leben aus einer positiven Perspektive (das Glas ist halb-voll). Du gehst davon aus, dass die Dinge für dich geschehen, nicht gegen dich.

Schätze alles in deinem Leben und akzeptiere, dass du alles aus einem bestimmten Grund erschaffen hast. Du bist nicht nur ein mechanischer Körper auf Erden ohne Sinn. Du bist eine unsterbliche Seele, die diese physische Ebene vorübergehend mit deinem Körper als Vehikel durchstreift. Als Seele hast du dir vor deiner Inkarnation hier bestimmte Lebensumstände und Themen gewünscht. Vertraue darauf, dass sich alles perfekt entfaltet, um deine eigene Entwicklung zu unterstützen.

Indem du Dankbarkeit zu deinem Grundzustand machst, strahlst du diese positive Energie ganz natürlich in die Welt um dich herum aus. Da wir Menschen mit allem verbunden sind, erstreckt sich unsere persönliche Dankbarkeit auf alles um uns herum.

Eine wirkungsvolle tägliche Übung, um mehr Dankbarkeit zu empfinden, ist, im Voraus dankbar zu sein. Das bedeutet, für etwas dankbar zu sein, bevor es in der eigenen Erfahrung sichtbar wird. Vorausschauende Dankbarkeit ist vielleicht der wichtigste Schlüssel zur Schöpfung.

Wie können Sie also mehr Dankbarkeit und Wertschätzung in Ihren Alltag integrieren? Viele Menschen finden Dankbarkeitstagebücher oder Dankbarkeitslisten hilfreich. Dabei wird ein Stift zur Hand genommen und eine Liste oder ein Protokoll der Aktivitäten oder Ereignisse erstellt, die ein Gefühl der Dankbarkeit auslösen. Manche nehmen sich die Zeit, sich den ganzen Tag über aufrichtig für Kleinigkeiten zu bedanken. Andere üben sich darin, in jeder Situation das Positive zu sehen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, Dankbarkeit zu einer regelmäßigen Gewohnheit zu machen. Du kannst vor jeder Mahlzeit ein Dankgebet sprechen. Du kannst jede Woche jemanden anrufen, ihm eine SMS schreiben oder einen Brief schicken und ihm sagen, was du an ihm schätzt. Du

kannst einen Punkt aus deiner Dankbarkeitsliste auswählen und ihn dir vor dem Einschlafen lebhaft vorstellen. Solche kleinen Dankbarkeitsrituale summieren sich und lenken unseren Blick auf das, was wirklich wichtig ist.

Entdecken Sie mit diesen Ressourcen weitere Möglichkeiten, Dankbarkeit und Wertschätzung im Alltag zu erleben:

1. [Kostenloses Webinar – Die Schlüssel zur Weiterentwicklung](#) in einem bewussten Universum mit dem brillanten planetarischen Heiler Jude Currivan. Er zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Dankbarkeitspraxis erweitern und vertiefen können.