



Dankbarkeits-Übung

von Regina Baumbach

Dankbarkeitsgedanken haben eine unglaubliche Kraft und entscheiden, wie Sie sich fühlen, wie Sie über etwas denken, wie Sie reagieren. Ihre Erfahrungen, Ihre Beziehungen, Ihr Körpergefühl, Ihre Gesundheit, Ihre Erlebnisse, Ihr Beruf uvm. werden sich zum Positiven verändern.

Dankbarkeit ist ein wertvoller Begleiter, der Sie unterstützt, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit von den Schatten zu den lichtvollen Sonnenseiten des Lebens lenken, die in dem Moment auch da sind.

Dankbarkeit ist eine innere Haltung, die die Augen öffnet für all die Schönheit, Harmonie und Wunder rund herum. Je größer die Energie der Dankbarkeit in Ihrem Leben wird, desto offener können Sie all die wunderbaren Momente, die der Tag bringen kann, erkennen.

Dankbarkeit und das Gesetz der Anziehung. Gleiches zieht Gleiches an. Wenn Sie dankbar sind, kommen immer mehr Dinge in Ihr Leben, für die Sie noch dankbarer sein können. Ein glückliches und entspanntes Lebensgefühl stellt sich ein - jeden Tag ein bisschen mehr.

Eine einfache Dankbarkeitsübung für Ihren Alltag:

Dankbarkeit und Ihr persönlicher Lieblingsstein

Wählen Sie einen Stein aus, der Ihnen besonders gut gefällt. Dies kann ein einfacher Kieselstein sein oder ein Edelstein wie z. B. Rosenquarz, Bergkristall, Jade, Amethyst etc. Nehmen Sie jeden Abend vor dem Einschlafen diesen Stein in die Hand und legen Sie ihn auf Ihre Herzgegend.

Danach stellen Sie sich folgende Frage: Was ist das Beste, das Ihnen heute passiert ist? Nun gehen Sie innerlich den gesamten Tag in Ihren Gedanken durch und denken Sie an all die schönen Erlebnisse, Begegnungen und Momente.

Es gibt **IMMER** etwas Positives, wofür Sie dankbar sein können - ein nettes Gespräch, ein freundliches E-Mail, ein echtes Lächeln, ein schönes Gefühl ...

Nun denken Sie an einen dieser wundererfüllten Momente und spüren Sie tiefe Dankbarkeit dafür. Sagen Sie leise „Danke, danke, danke. Ich liebe mich und ich liebe das Leben!“

Spüren Sie, wie Ihr Herzbereich ganz warm wird.



Regina Baumbach

Touch for Health Instructor, Lehrberechtigte für Akademische Kinesiologie der ÖAKG
Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/Tür 23, 2340 Mödling
Mobil: 0676 62 63 732
Mail: office@reginabaumbach.at
www.reginabaumbach.at