

DANKBARKEITS CHECKLISTE

- STARTE DEN TAG UND DENKE AN 3 DINGE FÜR DIE DU SEHR DANKBAR BIST. FÜHLE DIESE AUCH.
- SCHREIBE 3 DINGE IN DEIN TAGEBUCH, WOFÜR DU HEUTE DANKBAR WARST.
- NIMME JEDEN TAG 7 BOHNEN MIT UND ZÄHLE ABENDS WIEVIELE DU VON DER EINEN IN DIE ANDERE TASCHE GELEGT HAST.
- SCHREIBE EINEN BRIEF AN EINE PERSON UND SCHREIBE IHR WIE SEHR SIE DIR IN DEINEM LEBEN GEHOLFEN HAT UND WIE DANKBAR DU FÜR SIE BIST. WENN DU DIESEN ABSCHICKST, WIRST DU DICH NOCH BESSER FÜHLEN.
- NACH DEM DU DEN BRIEF GESCHRIEBEN HAST, RUFE DIESE PERSON AN UND SAG IHR WIE SEHR SIE DIR IM LEBEN GEHOLFEN HAT.
- FÜHRE EINE DANKBARKEITSMEDITATION DURCH.
- EXPERTENTIPP: STARTE DEN TAG MIT PRIMING - TONY ROBBINS.