

DANKBARKEITS-GLAS

Dein kleines Ritual für mehr Energie im Alltag

(Meine Anleitung für dein persönliches Dankbarkeits-Glas)

Was du brauchst

- Ein schönes Glas (oder ein anderer durchsichtiger Behälter, kann auch ein leeres Marmeladenglas sein)
- Bunte Zettel, Post-Its oder Papierstreifen
- Optional: Dekoratives Material, um das Glas individuell zu gestalten

So funktioniert's

Finde deinen Lieblingsort:

Wähle einen Platz in deinem Zuhause, an dem du das Glas täglich sehen kannst. Dieser Ort sollte einladend sein und dich daran erinnern, es regelmäßig zu benutzen.

Täglich ein kleiner Moment der Dankbarkeit:

Nimm dir jeden Tag einen Moment Zeit, um innezuhalten und an eine Sache zu denken, für die du dankbar bist. Das kann etwas Kleines wie ein

Lächeln oder etwas Größeres wie ein erreichtes Ziel sein.

Schreibe es auf:

Notiere jeden Tag auf einem Zettel oder Streifen, wofür du dankbar bist. Vergiss nicht, das Datum dazu zu schreiben, damit du später nachverfolgen kannst, wann dieser Moment war.

Nutze den Rainbow-Kompass:

Du kannst deinen Zetteln Farben zuordnen, um den Dankbarkeitsmoment einem bestimmten Lebensbereich zuzuordnen.

Beispiel:

Rot: Für Momente der Liebe und Nähe zu Familie oder Partnern.

Orange: Für Freundschaft, Kommunikation oder schöne Gespräche.

Gelb: Für etwas Materielles oder deinen Wohnraum.

Grün: Für Gesundheit und Bewegung.



DANKBARKEITS-GLAS

Dein kleines Ritual für mehr Energie im Alltag

(Meine Anleitung für dein persönliches Dankbarkeits-Glas)

Blau: Für persönliche Weiterentwicklung oder Aha-Momente.

Violett: Für Erfolg oder finanzielle Stabilität.

Pink: Für Kreativität, Freude und Abenteuer.

Sammele deine Schätze:

Lege deine Dankbarkeitszettel jeden Tag ins Glas. Dein Glas wird sich im Laufe der Zeit mit bunten Momenten und positiven Erinnerungen füllen.



Jean-Baptiste Massillon

Mein Bonus-Tipp für:

Am Ende des Monats, Quartals oder Jahres kannst du die Zettel durchlesen und dir all die schönen Dinge in Erinnerung rufen, die du erlebt hast. Diese Übung gibt dir neue Energie und stärkt dein Bewusstsein für die Fülle in deinem Leben.



Und hast du dein eigenes Dankbarkeitsglas erstellt?

Ich würde mich riesig freuen, wenn du mir ein Bild davon an elke@elke-paulussen.de sendest und mir erzählst, wie dir dieses Ritual gefällt!

Regenbogenbunte Grüße,
Deine

Elke Paulußen

