



7 Tage

Dankbarkeit



Claudia Weißenborn



Wofür bist du heute dankbar?

Dankbar sein bedeutet, die Dinge wahrzunehmen und wertzuschätzen, die im Leben gut laufen, statt am Negativen kleben zu bleiben. Achtsamkeit ist die Basis dafür: Sie hilft uns, die Aufmerksamkeit gezielt auf das Hier und Jetzt und auf das Positive zu lenken.

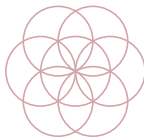
Negative Dinge bleiben in unserem Gedächtnis hängen wie Wollfussel an einem Klettband, während Positives abperlt wie beim Lotuseffekt.

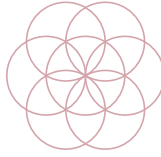
Üben wir täglich, uns zu ärgern und zu grübeln, werden wir darin besonders gut.

Üben wir täglich, gelassen zu bleiben und uns wohlzufühlen, werden wir Meister darin.

„Zufriedenheit ist die Schwester vom Glück,
Dankbarkeit der kleine Bruder.“

Investiere fünf Minuten am Tag, bevor dein Tag losgeht oder bevor du schlafen gehst, für deine Veränderung.





T A G 01

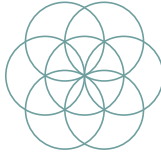
Wofür bist du heute dankbar?

Vielleicht für einen Menschen, der dir heute geholfen hat.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

I M P U L S D E S T A G E S

Glück ist oft leiser, als wir denken.



T A G 02

Wofür bist du heute dankbar?

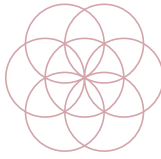
*Vielleicht für einen Moment,
der dich zum Lächeln gebracht hat.*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



IMPULS DES TAGES

Aufmerksamkeit ist die Währung unseres Lebens.



T A G 03

Wofür bist du heute dankbar?

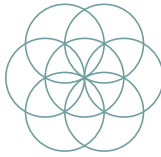
*Vielleicht für ein Detail an deinem Zuhause,
das sich gut anfühlt.*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

I M P U L S D E S T A G E S

Nicht alles, was dringend ist, ist auch wichtig.





T A G 04

Wofür bist du heute dankbar?

*Vielleicht dafür, dass heute etwas
leichter ging als gedacht.*

●

●

●

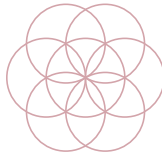
●

●

●

IMPULS DES TAGES

Du musst heute niemandem etwas beweisen.



T A G 05

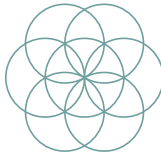
Wofür bist du heute dankbar?

Ein Grund, heute zu lächeln, oder gelächelt zu haben.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

I M P U L S D E S T A G E S

Manchmal ist Nichtstun die produktivste Entscheidung.



T A G 06

Wofür bist du heute dankbar?

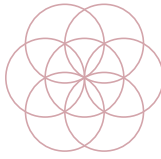


Vielleicht für eine Mahlzeit, die dir richtig gut getan hat.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

IMPULS DES TAGES

Frieden beginnt selten im Außen.



TAG 07

Wofür bist du heute dankbar?

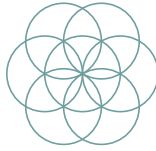
Vielleicht für eine Fähigkeit, die dir heute geholfen hat.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

IMPULS DES TAGES

*Jeder Tag ist eine neue Gelegenheit, anders zu
reagieren.*





Wenn du weitermachen willst

Dieses Journal ist ein kleiner Anfang.

Wenn du merkst, dass du mehr willst,
mehr Klarheit, mehr Ruhe, eigene
Entscheidungen ohne ewiges Kreisen im Kopf,
gibt es drei Wege, wie wir weiterarbeiten können.

Einzelcoaching oder Gruppen-Mentoring

Keynote für Unternehmen

Workshops

kontakt@claudiaweissenborn.com

34277 Fuldabrück



Claudia Weißenborn