

Dankbarkeit aussprechen

Ich bin dankbar für...

Ergänze den Satz, notiere ihn dir!

Lies ihn laut vor, sing ihn.

Blättere weiter!

Dankbarkeit einatmen

Ich bin dankbar für...

Wende deine Aufmerksamkeit nach Innen
& atme tief ein.

Danke, Danke, Danke!
atme Dankbarkeit ein.

Wiederhole es dreimal,
blättere weiter!

Dankbarkeit spüren!

Ich bin dankbar für...

Leg die Hand auf dein Herz &
lass Dankbarkeit einströmen.

Danke, Danke, Danke!

Fühle, wie dein Herz warm, weich, leicht wird.

Wiederhole es für drei Atemzüge,
blättere weiter!

Dankbarkeit spüren

Ich bin dankbar für...

Danke, Danke, Danke!

Lass die Hand auf deinem Herzen.

Spüre, wie sich Wärme, Weichheit, Weite ausdehnen,
sich im ganzen Körper verbreitet.

Wiederhole es für drei Atemzüge,
blättere weiter!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Die Farbe der Dankbarkeit

Ich bin dankbar für...

Danke, Danke, Danke!

Welche Farbe hat die Dankbarkeit,
die dich mehr und mehr erfüllt?

Rosa, rubinrot, hellorange, sonnengelb, smaragdgrün,
himmelblau, lavendelfarben oder strahlend weiß, Silber, Gold.

Einfärbig, gesprenkelt, wolkig oder verfließend.

Blättere weiter!

Die Farbe der Dankbarkeit

Ich bin dankbar für...

Danke, Danke, Danke!

Lass dich von diesen Farben umhüllen.

Genieße es, solange du magst!



Du kannst immer wieder zurückkehren
& einen weiteren Moment der
Dankbarkeit erleben