

Dankbarkeit
ist Glück auf Bestellung



a

Schenk dir ein inneres Lächeln!

Setz dich bequem hin und entspanne die Stirn. Wenn du magst, schließe die Augen.

Wende dich nach Innen, erinnere dich an einen Sonnenaufgang. Lass ein Lächeln entstehen, das in dir erstrahlt.

Lass zu, dass sich dein Lächeln ausbreitet, von deinen Augen, Wangen, Mundwinkeln, bis zum Herzen. Es dehnt sich immer weiter aus und verbreitet sich im ganzen Körper.



Erstelle eine Dankbarkeitsliste

2023 bin ich dankbar für ...

-
-
-

Blättere weiter und
lass dich inspirieren!



Lass dich inspirieren!

2023 bin ich dankbar ...

meinen Kundinnen oder Klienten, meinem Business,
meiner Familie, Freundinnen*, Unterstützern*,
mir, dem Leben.

Ergänze oder erweitere deine Liste!



© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Wähle einen Moment aus!

Bestärke und genieße
diesen Moment der Dankbarkeit!

Blättere weiter
oder scrolle einfach hinunter!



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

Was möchte ich in das Jahr 2024

mitnehmen,
bestärken, vermehren?

Bei wem möchte ich mich
noch heuer bedanken?

Notiere dir deine Ideen!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

