

"Es kostet nichts  
dankbar zu sein, aber  
es ändert einfach

*Alles"*

# Dankbarkeit lernen in 14 Tagen



# Dankbarkeit lernen

Dankbarkeit ist ein so wundervolles Gefühl und es hat unmittelbare Auswirkungen auf Dein Selbstvertrauen, Deinen Selbstwert und steigert die Liebe zu Dir selbst und Deinem Leben!

Aber genug Theorie: jetzt wird geübt 😊

Nach der Umsetzung der Tipps aus diesem kleinen Ebook

- Hast Du Dankbarkeit als wichtigen Bestandteil Deines Alltags etabliert.
- Bist Du sensibler geworden für die schönen Dinge und Seiten des Lebens.
- Hast Du Dir und/oder jemand Anderem ein großes Geschenk gemacht (ja, es wird noch gebastelt ;-))
- Fühlst Du Dich einfach dankbarer und hast etwas, auf das Du in schwierigen Zeiten zurückgreifen kannst.

Was Du brauchst:

- 1 altes Einmach- oder Marmeladenglas
- Kleber oder Klebestreifen
- min. 14 kleine Papierstreifen (min. 1 pro Tag).

Ich wünsche Dir ganz viel Spaß!

Deine Julia von Selbstvertrauen für Frauen

# Dankbarkeit lernen

Es gibt unendlich viele Dinge oder Situationen, für die Du dankbar sein kannst.

Hier ein paar Anregungen:

- Deine Gesundheit.
  - Dein schönes Lächeln.
  - Ein Sonnenuntergang oder -aufgang.
  - Einen Duft, den Du magst.
  - Kuschelige Bettwäsche.
  - Sonnenstrahlen, Wind oder Schnee.
  - Was Du heute erreicht hast (ganz besonders auf die kleinen Dinge achten).
  - Ein schönes Gespräch oder ein lustiger Abend mit Freunden.
  - Deine Familie.
  - Deine Kinder und/ oder Haustiere.
  - Dass Dein Partner etwas für Dich getan hat, oder einfach nur, dass er da ist.
  - Eine Wärmflasche (einer meiner Favoriten im Winter ☺).
  - Dass Du etwas geschafft hast, vor dem Du Dich am liebsten gedrückt hättest.
  - Ein warmes Getränk (z.B. Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt).
  - Dein Auto, welches auch bei Eiseskälte immer wieder anspringt.
  - Eine schöne Erinnerung.
  - Deine Geduld.
  - Dass Du heute Deinen Sport machen konntest.
  - All die Farben, die Du mit Deinen Augen sehen kannst usw.
- usw. usw.

# Dankbarkeit lernen

→ Denke bewusst auch an selbstverständliche Dinge, wie z.B. warmes Wasser oder ein gutes Essen.

Nun hast Du einige Inspirationen.

Was kannst Du nun machen?

- Stelle Dein „Dankbarkeitsglas“ am besten auf den Nachttisch, die Zettel und einen Stift ebenfalls griffbereit.
- Notiere Dir, wofür Du an diesem Tag dankbar warst und werfe den Zettel in das Glas.
- Du sammelst nun 14 Tage lang die Zettel und nach den 14 Tagen liest Du Dir alle Zettel in Ruhe durch und freust Dich wie ein Schneekönig





# Dankbarkeit lernen

Du kannst auch ein Glas für Dich machen und eins verschenken.

- In das Glas, das Du verschenken willst, kommen Zettel rein, auf denen steht, wofür Du dieser Person dankbar bist.
- Für Unterstützung,
- Charakterzüge,
- Situationen, die ihr gemeinsam erlebt habt.
- schöne Worte

Schreibe z.B.:

- Danke, dass Du mich liebst.
- Danke, dass Du immer für mich da bist.
- Danke, für Dein schönes Lächeln.
- Danke, dass Du jeden Sonntag für uns Frühstück machst....

Dein Glas solltest Du auch nach den 14 Tagen nutzen und am besten jeden Tag einen Zettel rein werfen. Vielleicht schaffst Du ja auch ein ganzes Jahr 😊

# Dankbarkeit lernen

Bastel- und Geschenkidee: "Dankbarkeitsglas":

Ausschneiden  
und auf den Deckel kleben!



- +Schneide min. 14 Papierstreifen aus.
- Bei der Gestaltung des Glases kannst Du Deiner Kreativität freien Lauf lassen ;-)



# Dankbarkeit lernen

So sieht mein Glas aus:



Viel Freude beim Ausprobieren und Verschenken!  
P.S. so ein Glas lässt sich auch als Paar oder  
Familie wunderbar nutzen!