



TAGEBUCH DER DANKBARKEIT

21 Tage Glück wahrnehmen & bewusst machen
Programmiere dein Unterbewusstsein auf
Achtsamkeit & positive Erfahrungen für mehr
Lebensfreude & Zufriedenheit

21 TAGE DER ACHTSAMKEIT, LIEBE & DANKBARKEIT

Jeden Tag schreibe ich 3 Dinge auf, für die ich dankbar bin. Ich lade dich dazu ein für die kleinen Dinge im Leben das Auge zu öffnen. Wenn du diese Übung für 21 Tage machst, wirst du dich mit jedem Tag dankbarer & glücklicher fühlen. Dein Bewusstsein wird sich daran gewöhnen nach Dingen in deinem Umfeld Ausschau zu halten, deine Wahrnehmung zu schärfen für die du dankbar sein kannst. Du kannst es auch täglich nutzen in Form einer Morgen- oder Abendroutine. Wenn du dir etwas aufschreibst, wofür du dankbar bist, das kann ALLES sein, selbst für negative Erfahrungen oder schmerzhaft Gefühle können wir im Nachhinein dankbar sein. Alles hat einen Grund, versuche das Positive zu sehen & zu fühlen. Dankbar kannst du sein zum Beispiel für Lernerfahrungen, ein Gefühl von Stärke, eine Begegnung mit einem besonderen Menschen oder andere Dinge, kleine Dinge die dich glücklich gemacht haben oder dich erfüllt haben. Worauf es wirklich ankommt ist in das Gefühl des FÜHLENS zu kommen! Mache dir bei jedem Punkt bewusst, WARUM du dankbar bist. Fühle in dich hinein.

Viel Spaß & Freude wünsche ich dir dabei bewusster in die Dankbarkeit zu kommen. Über Feedback würde ich mich freuen.
Herzlichst, deine Sarah

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie in Schorndorf

www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Ebersbacher Weg 31

Telefon: 07181 9379055

Sarah Mörstedt

Ernährungsexpertin & Motivationscoach

Studierte Gesundheitspädagogin B.A.

Diätassistentin mit VDD-Fortbildungszertifikat

Mentaltrainerin (NLP-Techniken)

Motivations-Coach (NLP-Techniken)

Hypnose-Coach

Kursleiterin DGE - Programm "ICH nehme ab"

21 Tage

Achtsamkeit



Tagebuch



DER DANKBARKEIT

Was hat dir heute Freude gemacht?
Worüber bist du dankbar?
Schreib dir jeden Abend ein paar Worte auf.



— ” —
Ich bin dankbar für
mein Leben. Ich darf
JETZT glücklich sein.
— —

www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de





— ” —
Nicht die Glücklichen sind
dankbar, es sind die
Dankbaren, die glücklich sind.



Francis Bacon

www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de



