
GRATITUDE JOURNAL





WARUM EIN GRATITUDE JOURNAL?

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu feiern, dass du dieses Gratitude Journal vor dir hast. Warum das? **Oprah Winfrey sagte, dass es eines der effektivsten Dinge sei, die sie je getan hat, das Benutzen eines Gratitude Journal in ihr Leben zu integrieren.** Eine kraftvolle Philosophie steckt hinter dem Praktizieren von Dankbarkeit und es existieren mittlerweile viele faszinierende Erkenntnisse der Neurowissenschaft.

Dankbarkeit verändert die Verbindungen in deinem Gehirn. Allein schon die Frage zu stellen "Wofür bin ich dankbar?" verändert die Chemie in deinem Gehirn. Das ist super kraftvoll und spannend. Mit Dankbarkeitsübungen trainieren wir unser Gehirn nach allem zu schauen, was gut läuft, statt den Fokus darauf zu lenken was alles schlecht läuft. Viele von uns sind daran gewöhnt nach Problemen zu schauen. Wir denken, wenn wir nur dieses Problem lösen wird alles besser. Die Realität ist, es gib immer und immer wieder Probleme zu lösen. Besonders dann, wenn es das ist, worauf du deinen Fokus lenkst.

Lass es uns mit einer Metapher erklären: Stell dir dein Gehirn als einen sehr kraftvollen Wasserschlauch vor. Du stehst im Garten, hältst den Schlauch und der Schlauch bewässert alles worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, wo du hinschaust. D.h. wenn du auf die Blumen schaust, bewässert er automatisch und unbeabsichtigt die Blumen. Du schenkst ihnen deine Aufmerksamkeit. **Und wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken entsteht Wachstum.** Wenn wir stattdessen permanent auf die Probleme schauen, die wir lösen wollen, dann bringen wir unsere Aufmerksamkeit automatisch zu unseren Problemen, d.h. - um bei unserer Metapher zu bleiben - wir bewässern das Unkraut. Banal, jedoch sehr kraftvoll! Nur einige Minuten Dankbarkeit täglich helfen dir die Blumen zu bewässern!



WIE MAN ES ANWENDET

Das Ausfüllen des Gratitude Journal hilft dir all die wundervollen Blumen zu sehen, die bereits in deinem Leben sind. Es ist auf 7 Tage angelegt und wir blicken auf 7 Bereiche deines Lebens. Du kannst die Reihenfolge der Tage ändern, wenn du magst und du kannst auch mal einen Tag pausieren, das ist ok. Es soll sich gut anfühlen und Spaß machen! Du kannst das Journal immer wieder duplizieren und von vorne starten. Nach einiger Zeit kannst du die Dankbarkeitsübungen auch in deinem Kopf machen. 3-10 Minuten am Tag sind völlig ausreichend. Bedenke, dass sehr viel Power in dem steckt, was wir zu Papier bringen. Wenn du also aufschreibst, wofür du dankbar bist, ist es noch effektiver! Wir wünschen dir viel Spaß und würden uns über Feedback und Anregungen freuen.: Hannah ist für dich da unter Hannahstarpilates.de.

JOB



WOFÜR BIST DU AM MEISTEN DANKBAR IN DEINEM BERUFSLEBEN?



WEIL...



FÜR WELCHE WUNDERVOLLEN DINGE BIST DU HEUTE NOCH DANKBAR?

FREUNDSCHAFT



WOFÜR BIST DU AM MEISTEN DANKBAR IN DEINEM PRIVATLEBEN? GEMEINT IST DEINE GEWÄHLTE FAMILIE (FREUNDE, VERWANDTE, HAUSTIERE,...).



WEIL...



FÜR WELCHE WUNDERVOLLEN DINGE BIST DU HEUTE NOCH DANKBAR?

LIEBESBEZIEHUNG



WOFÜR BIST DU HEUTE AM MEISTEN DANKBAR IN DEINER NÄHRENDEN UND AUSSERGEWÖHNLICHEN BEZIEHUNG?

Falls du gerade nicht in einer Liebesbeziehung bist:
Wie würde eine erfüllende Beziehung sich für dich anfühlen?



WEIL...



Eine gesunde Beziehung zu anderen fängt immer mit einer gesunden Beziehung zu sich selbst an.



FÜR WELCHE WUNDERVOLLEN DINGE BIST DU HEUTE NOCH DANKBAR?



*Nothing can
dim the light
that shines
from within.*

MAYA ANGELOU

KÖRPERBEWUSSTSEIN



WOFÜR BIST DU AM MEISTEN DANKBAR IN BEZUG AUF DEINE GESUNDHEIT, DEINE FITNESS UND DIE SENSITIVITÄT DEINER SINNE?

Beauty begins
the moment
you decide
to be yourself.



WEIL...



FÜR WELCHE WUNDERVOLLEN DINGE BIST DU HEUTE NOCH DANKBAR?

FINANZIELLES STATEMENT

♥ WOFÜR BIST DU AM MEISTEN DANKBAR IN BEZUG AUF DIE DINGE, DIE DU MIT DEINEM GELD BEWIRKEN KANNST?

Welchen Bezug hast du zu Geld?
Wenn Geld dein Liebhaber wäre, wie würde sich das anfühlen?

♥ WEIL...

♥ FÜR WELCHE WUNDERVOLLEN DINGE BIST DU HEUTE NOCH DANKBAR?

**STOP BEING AFRAID
OF WHAT COULD
GO WRONG,
AND START BEING
EXCITED
OF WHAT COULD
GO RIGHT.**

TONY ROBBINS

LEBENSQUALITÄT



DENK AN DEINE SPIRITUELLEN, INTELLEKTUELLEN UND EMOTIONALEN ENTDECKUNGEN, DIE DICH ALS MENSCHEN AUSMACHEN. WOFÜR BIST DU DANKBAR?



WEIL...



FÜR WELCHE WUNDERVOLLEN DINGE BIST DU HEUTE NOCH DANKBAR?

VISION FÜR DEIN LEBEN



TIEF DURCHATMEN! STELL DIR DEIN LEBEN IN 5 JAHREN VOR. SUPER KLAR, LEBHAFT UND UNWIDERSTEHICH. WOFÜR BIST DU DANKBAR IN DIESER VISION?

♥ ONE SMALL POSITIVE THOUGHT IN THE MORNING CAN CHANGE YOUR WHOLE DAY.