

# SELBSTLIEBE MINI KURS

## 3 Lade Dankbarkeit ein

Dankbarkeit ist ein machtvolles Werkzeug, um sofort seine Stimmung zu verbessern. Denn wir können unmöglich dankbar und unglücklich oder unzufrieden sein. Praktiziere 10 Minuten Dankbarkeit und stelle dir einen Wecker. Notiere dir danach deine Gefühle und die Dinge, an die du gedacht hast: