

Dankbarkeit

Zusammenfassung:

Dankbarkeit ist absolut notwendig für hohes Selbstbewusstsein.

Das Bewusstsein darüber zu bekommen, dass du viele Dinge im Leben hast, für die du dankbar sein kannst, wird dich transformieren. Wenn du dich Tag für Tag für diese Dankbarkeit konditionierst, wird sich dein Leben dementsprechend ändern, denn dir wird schlagartig bewusst werden, wie wertvoll das ist, was du hast und wie glücklich du im Gegensatz zu den Menschen bist, die z. B. ihre Gesundheit nicht haben.

Wenn ich dir eine Milliarde dafür anbieten würde, dass du mir deine Augen verkaufst, würdest du dies sicherlich ablehnen. Denn was nützt dir ein großes Vermögen, wenn du nicht deine Augen hast, um dein Reichtum zu genießen?

Übung:

Schreibe dir in dein Tagebuch jeden Abend vor dem Schlafengehen fünf Dinge auf, für die du dankbar bist. Scheue dich nicht davor, auch scheinbar banale Dinge aufzulisten, z. B. dass du dankbar bist für sauberes Trinkwasser und Luft zum Atmen. Das bewusste Vor Augen führen von Dingen, die du besitzt, wird dich automatisch selbstbewusster machen.