




## DANKBARKEIT AM ENDE DES TAGES


Machen Sie am Ende des Tages eine Liste mit mindestens fünf Dingen, die an diesem Tag geschehen sind und für die Sie dankbar sein können. Lesen Sie diese Liste am Ende der Woche einem Freund, Ihrem Partner oder einem Gefährten auf dem Weg der Achtsamkeit vor.





## LASSEN SIE DIE HÄNDE RUHEN

Entspannen Sie Ihre Hände mehrmals am Tag vollkommen. Lassen Sie sie für wenigstens einige Sekunden in totalem Stillstand ruhen. Eine Weise, dies zu tun, besteht darin, sie in den Schoß zu legen und Ihre Aufmerksamkeit auf die fast unmerklichen Empfindungen in Ihren stillen Händen zu richten.



Wenn sie gerade erst mit der Übung beginnen, glauben viele Menschen, es werde ihnen schwerfallen, mindestens fünf Dinge zu notieren, für die sie dankbar sein können. Wenn sie erst einmal angefangen haben, sind sie dann ganz überrascht, dass die Liste oft viel länger wird. Es ist, als sei eine lange übersehene Schleuse geöffnet worden und der Strom reiße nun nicht mehr ab. Es kann vorkommen, dass Sie im Laufe des Tages mentale Notizen von Dingen machen, die Sie in die Liste aufnehmen wollen. Dies fördert eine wunderbare Wandlung zu einem Geisteszustand anhaltender Dankbarkeit. Bei Menschen, die am Ende des Tages regelmäßig Dankbarkeit praktizieren, zeigt sich, dass sie die Sonnenseite von nahezu jedem Ereignis in ihrem Leben sehen können.

---

*Lenken Sie den unglücklichen Geist so um, dass er wenigstens eine Sache entdeckt, für die er dankbar sein kann.*

---