

Jeder Ge-DANKE ein DANKE! Von der magischen Kraft der Dankbarkeit!



G.W. gabriele wimpler
Dipl. Mentaltrainerin

www.gabriele-wimpler.at

Der tägliche Leistungsdruck und/oder auch das private Umfeld können uns immer wieder an die persönlichen Grenzen der Belastbarkeit bringen. Diese Situationen erzeugen Druck und letztlich auch ein Gefühl der permanenten Überforderung. Stress und Dauerbelastung schwächen uns jedoch nachhaltig. Gerade in solch fordernden Zeiten vergessen wir oft auf den wichtigsten Menschen in unserem Lebenuns selbst! In diesem „Funktionsmodus“ wissen wir oft nur noch, was wir zu erfüllen haben, aber nicht mehr, was uns selbst erfüllt.

Dankbarkeit ist ein kraftvoller Prozess, um die Energie umzuschalten und mehr von dem, was wir möchten, in unser Leben zu ziehen. Dankbar zu sein für alles, was man hat, zieht noch mehr Gutes an. Wenn wir im Voraus DANKEN, beschleunigen wir unsere Wünsche und senden ein machtvolleres Signal aus. Meist vergessen wir in diesem Stressmodus, für die vermeintlich „kleinen Dinge“ im Leben, die so selbstverständlich geworden sind, dankbar zu sein. Wir nehmen stressige, belastende Situationen viel stärker wahr, als die positiven Situationen und Menschen, die uns umgeben. Seien Sie deshalb dankbar für Ihre Arbeit, Ihre Kollegen, Ihre Talente, Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Gesundheit und all das Gute in Ihrem Leben.

Wenn wir uns im Alltag so oft wie möglich klar machen, dass unsere Grundmotivationen allesamt erfüllt sind und auf konkrete Bestätigungen hierfür achten, erzeugen unsere Instinkte immer

DANKKE!

öfter Glücksgefühle statt unangenehme Gefühle, und unsere Wahrnehmung stellt sich von Problemen auf Glücksgefühle um.

Durch positive Gefühle wie Freude, Lust und Begeisterung wird aus unserer „Problemsuchmaschine“ eine „Glückssuchmaschine“. Diesen Prozess kann man unterstützen, indem wir unsere Wahrnehmung bewusst auf schöne Dinge richten – damit setzen wir eine Rückkoppelungsschleife in Gang, bei der sich jede positive Wahrnehmung in der äußeren Realität widerspiegelt, wodurch unsere Aufmerksamkeit noch stärker auf schöne Dinge gelenkt wird. Gehen Sie mit dieser neuen Geisteshaltung durchs Leben und Sie haben so gut wie gewonnen.

Beginnen Sie jeden Tag mit dem Bewusstsein der Dankbarkeit. Erstellen Sie eine Liste mit den Dingen, Menschen, Situationen etc, für die Sie dankbar sind und ergänzen Sie diese regelmäßig. Lassen Sie auch die Menschen in Ihrem Umfeld wissen, dass Sie dankbar sind, dass es sie gibt und „verschenken Sie ein Kompliment“ oder drücken Sie Ihre Wertschätzung aus. Dankbarkeit ist eine sehr starke positive Energie und holt uns so-

fort vom Mangel in die Fülle. Diese positive Kraft ist zudem unglaublich gesund – sie stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern entspannt den ganzen Körper wirkt sich auch auf Ihr Umfeld aus. Denn durch ein tief empfundenes Gefühl der Dankbarkeit strahlen wir automatisch Anerkennung, Wertschätzung und Lebensfreude aus.

Gönnen Sie sich deshalb regelmäßig eine Auszeit vom Alltag und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und Dinge, die Sie erfüllen und Ihnen Freude bereiten. „Zeit für mich“ sollte regelmäßig in Ihrem Terminkalender eingeplant sein. So wie die Bäume im Herbst ihre alten Blätter fallen lassen, damit im kommenden Frühjahr neues Leben erblüht, so dürfen auch wir die Herbstzeit nutzen, um „Nach innen zu gehen“. Sei es durch den Aufenthalt in der Natur, bei Musik, einem nährenden Buch, bei einem Glas Rotwein oder Tee mit guten Freunden. Diese Zeit kann zutiefst nährend und klärend sein, wenn wir uns dazu entschließen. So wünsche ich Ihnen allen eine wundervolle Herbstzeit und viel Spass beim Sammeln von „Dankbarkeitsmomenten“!

FIEBERBLASEN BEHANDELT MAN VON INNEN!

Nr.1
L-LYSIN
Lippenherpes-Mittel

- ✓ Stoppt Lippenherpes
- ✓ Fördert die Abheilung
- ✓ Stärkt Virus-Abwehr

www.lysivir.at

ERWO PHARMA

Aktuelle Online Mediakampagne