

## Dankbarkeit –

ich öffne meine Augen und schaue, mit was ich im Leben alles beschenkt wurde und werde.

Mit drei verschiedenen Farben darf ich das markieren, wofür ich besonders dankbar bin.

Marker gibt es meist in Gelb, Blau, Grün und Rose. Wer keine Textmarker hat, nimmt einfach Buntstifte.

**Markiere einfach mit verschiedenen Farben, das, wofür du dankbar bist.**

**Gelb** = lebenswichtig für mein Leben, weil es mein Leben lebenswert macht.

**Grün** = interessant für mein Leben.

**Blau** = farbenfroh für mein Leben, nicht täglich, aber immer wieder mal gerne.

**Zum Beispiel:** Ich bin dankbar für die Bücher, die mich dabei unterstützen zu lernen und meinen Blickwinkel zu verändern.

**Danke für diese vielen wunderbaren, keineswegs selbstverständlichen Geschenke in meinem Leben.**

Ein Zuhause zu haben\*Gemütlichkeit\*Wohlfühlen\*einen Ort des Friedens und der Ruhe zu kennen\*mich als Person weiterentwickeln zu können\*das ich mich motivieren kann\*das ich Erfolge feiern kann, wenn ich das, wovor ich mich gefürchtet habe, überwunden habe\*Menschen kenne die mich aufrichtig wertschätzen\*Freundschaften\*Freiheit\*das ich aus Fehlern lernen kann\*einen Menschen an meiner Seite habe der mich liebt\*den für mich wahren Moment genießen zu können\*über meine Fehler Lachen zu können\*Kunst genießen darf und kann\*die Magie die von Kunst ausgeht zu erleben\*das, was ich brauche, genug davon zu haben\*das ich mir das, was ich brauche selbst erarbeiten kann\*das ich mich wertig ernähren kann\*Bio-Lebensmittel\*meine Lebenslektionen die mein Dasein verändern\*zuhören zu können\*lernen zu können\*mein Haustier\*Liebe\*Geschenke die mein Herz erfüllen\*frische Luft\*Sonnenschein\*Morgenrot\*meine Lieblingsfilme/Serien\*Ausschlafen\*tolle Gespräche bis zum Morgengrauen\*Sternschnuppen zu sehen\*Schokolade\*Ferien\*Kleidung die ich liebe\*mich bewegen zu können\*gesund zu sein\*tanzen zu können\*Eltern zu haben\*Geschwister zu haben\*Natur\* Spazierengehen zu können\*verreisen zu können\*die Möglichkeiten, die mir das Leben schenkt\*Ein- und ausatmen zu können\*Bücher lesen zu können\*Blumen\*Pflanzen\*Tiere in der Natur\*Arbeit zu haben\*das es Menschen gibt die mich verstehen\* die Vielfalt an Tee- oder Kaffeesorten\*das ich danken kann\*Sport\*Gemeinschaft\*

