21 Tage Dankbarkeit

Diese einfache Übung kann Ihr Gehirn verändern. Wenn wir Stress erleben sind bestimmte Gehirnregionen besonders aktiv.

Es konnte durch bildgebende Verfahren nachgewiesen werden, dass sich die Gehirnaktivitäten schon nach drei Wochen mit dieser Praxis deutlich verändert haben und „Stressaktivitäten“ im Gehirn weniger zu beobachten waren.

Nehmen Sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen einige Minuten Zeit, den vergangenen Tag zu reflektieren und schreiben Sie sich drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sein können. Das können größere Dinge sein wie zum Beispiel „Ich empfinde Dankbarkeit, dass ich gesund bin.“ oder auch ganz kleine Dinge wie: „Ich bin dankbar für den wunderschönen blauen Himmel heute“. Entscheidend ist nur, ob Sie für das, an das Sie sich abends erinnern, ein Gefühl von Dankbarkeit empfinden.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, die Dankbarkeit in Ihrem Körper zu spüren. Viele Menschen legen ganz spontan eine oder ihre beiden Hände auf ihr Herz, wenn Sie ein Gefühl von Dankbarkeit empfinden.

Machen Sie diese Übung 21 Tage lang jeden Abend.

Durch 5 bis 10 Minuten am Tag, können Sie so ihr Gehirn positiv beeinflussen und die Qualität Ihres Lebens verbessern.