

---

# Dankbarkeit

Recognizing the showing off ways to get this books Dankbarkeit is additionally useful. You have remained in right site to begin getting this info. get the Dankbarkeit colleague that we give here and check out the link.

You could buy lead Dankbarkeit or get it as soon as feasible. You could quickly download this Dankbarkeit after getting deal. So, like you require the book swiftly, you can straight get it. Its therefore unquestionably simple and so fats, isnt it? You have to favor to in this express



*Das Geschenk der Dankbarkeit* BoD – Books on Demand

Dieses eBook ist ein Ratgeber und dient als erste Orientierungshilfe. Bitte holen Sie sich darüber hinaus zusätzlich noch fachmännischen Rat. IHR LEBEN WIRD SICH ÄNDERN: Heute lernst du, das Geheimnis zu meistern, das zu mehr Glück und Freude führt. Wie viele andere lebte auch ich ein elendes Leben. Ich wurde leicht von kleinsten Kleinigkeiten gestört. Herausforderungen lähmten mich. Sicher, ich habe es aus Höflichkeit geschafft, ab und zu ein Lächeln zu zeigen, aber es steckte keine Bedeutung oder Wahrheit dahinter. Ich wollte normal und funktionierend erscheinen. Aber drinnen war ich hohl, gebrochen und hoffnungslos. Nach Jahren der Forschung durch Beobachtung des Lebens von Menschen, die ich bewundere, spirituelle Exerzitien und Teilnahme an Seminaren. Habe ich endlich den Schlüssel gefunden. Und ich werde diesen Schlüssel mit Ihnen teilen. Dieser Schlüssel wird all Ihr verborgenes Potenzial freisetzen und die Energie und den Funken zurückbringen, der in Ihrem Leben so lange

nicht vorhanden war. Dieser Schlüssel hat es mir ermöglicht, energischer und produktiver zu sein und morgens aufzuwachen, um die Welt zu erobern. Und schließlich den Erfolg erzielen, den ich mir immer gewünscht habe. Mit einer Umdrehung dieses Schlüssels können auch Sie alle Ziele und Erfolge erreichen, die Sie sich vorgestellt haben. Mit Ihrer neu entdeckten Fähigkeit, Dinge in einem neuen Licht zu sehen, können Sie in jeder Konfrontation Chancen erkennen. Und die Schönheit in jeder Situation. Kein Gefühl von Untergang und Finsternis mehr. Keine Depressionen mehr und keine Spannungen mehr. Es ist Zeit, das Gewicht der Welt von Ihren Schultern zu nehmen. HIER IST MEINE LÖSUNG FÜR SIE

*Dankbarkeit lernen und Unzufriedenheit im Leben beseitigen* Clara Mele  
Du möchtest gesünder, erfolgreicher und deine Beziehungen positiv beeinflussen? Du hast eine permanente innerliche Unzufriedenheit? Dinge machen dich nur kurzfristig glücklich? ?Dann ist hier ein Mittel für dich: Dankbarkeit für mehr Lebensfreude.? Dankbarkeit lernen und Unzufriedenheit im Leben beseitigen Dankbarkeit macht glücklich und erfahren von Wertschätzung inkl. Zitate und Dankbarkeitstagebuch Ein Ratgeber um mit Dankbarkeit ein glücklicheres Leben zu führen. Was es bewirkt und wie man es erlernen kann. Was dich im Buch erwartet: Was Dankbarkeit bewirkt? Warum Dankbarkeit so wichtig ist? Stärkt das Herz Verringert Schlafstörungen Mehr Freunde Weniger

---

Depression Glücklichere Beziehungen Können mit Stresssituationen besser umgehen  
Erfolgreicher im Leben Dein Gehirn zur Dankbarkeit erziehen?

Leben in Liebe - Erkenntnisse in Dankbarkeit  
Spektrum der Wissenschaft

Das Thema Dankbarkeit erhält in der Psychologie zunehmend Aufmerksamkeit, weil es vielversprechende Entwicklungen in sich vereint: die Bedeutung positiver Emotionen im zwischenmenschlichen Bereich und die Ausrichtung auf Ressourcen. Viele Studien belegen die hohe Relevanz von Dankbarkeit für die psychische Gesundheit. Insbesondere die Positive Psychologie betont die gesundheitsfördernden Potenziale einer dankbaren und wertschätzenden Grundhaltung im Leben. Das vorliegende Buch fasst erstmalig im deutschsprachigen Bereich den aktuellen Wissensstand rund um Dankbarkeit zusammen. Es stellt diagnostische Verfahren zur Erfassung von Dankbarkeit vor und beschreibt, wie Dankbarkeit im Rahmen einer Psychotherapie gefördert werden kann. Das von den Autoren entwickelte internetbasierte Dankbarkeitstraining zeigte sich in mehreren Studien wirksam in der Reduktion von Sorgen, Grübeln und Depressivität. Sämtliche Arbeitsmaterialien liegen mit diesem Buch erstmals als Arbeits- und Info-Blatte vor, die in Ausschnitten oder als strukturiertes Programm genutzt werden können. Kopierfreundliche Arbeitsmaterialien inklusive dreier Audiotracks mit Imaginationsübungen sind auf der beiliegenden CD-ROM enthalten. Das Thema Dankbarkeit hat jedoch auch seine Schattenseiten und Herausforderungen. So gilt es beispielsweise für Psychotherapeuten, angemessen auf dankbarkeitsrelevante Situationen in der therapeutischen Beziehung (z. B. Geschenke, Abschied, Übertragung) zu reagieren. Ebenso ist es wichtig, die Indikationsgrenzen und "Nebenwirkungen" von Dankbarkeitsinterventionen zu kennen. Die Autoren zeigen anhand zahlreicher

Fallbeispiele, wie Psychotherapeuten mit dem Thema Dankbarkeit reflektiert umgehen und ganz praktisch ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern können.

Das Ja der Dankbarkeit Verlag Herder GmbH  
Die ehemalige "Wort zum Sonntag"-Sprecherin und bekannte Predigerin Andrea Schneider zeichnet in 16 Kapiteln ein inspirierendes Bild der Dankbarkeit, das Impulse und Anregungen für den Alltag gibt. Denn wer genau hinsieht, entdeckt in der Bibel unzählige Dankbarkeitsgeschichten - und jede zeigt einen besonderen Aspekt, hat ihre ganz eigene Bedeutung. Dadurch wird klar: Dank ist viel mehr als eine höfliche Floskel, sondern erstreckt sich über alle Bereiche des Lebens.

**Die Dankbarkeit des Wolfs** BoD - Books on Demand

Alle suchen wir nach dem Sinn des Lebens. Ihre verborgenen Gefühle sind der Indikator Ihrer Gedanken, die Ihr Lebensszenario kreieren. Es gibt einfache Methoden, die das Leid umwandeln. Erkenntnisse, die ein Leben in Liebe und Freude für Sie erfahrbar machen. Sie erhalten wichtige Impulse und einfache Anleitungen zur Selbstheilung, die sich bereits hundertfach bewährt haben. Das Reflektieren und Anerkennen Ihrer Gefühle und Gedanken ermöglicht Ihnen, die Zusammenhänge und die notwendigen Erkenntnisse diverser Lebensinhalte in Ihren Beziehungen zu durchschauen. Sie erleben Bewusstheit und Zugang zu Ihrer eigenen Schöpfermacht, Kraft und Ihrer Zutat. Selbstliebe, Selbstwert, Wohlbefinden und Freiheit spiegeln sich nach erfolgtem Tun in Ihrem Alltag wieder. Schreiten Sie liebevoll voran!

Werke Springer-Verlag

Wie würde die Welt aussehen, wenn wir dankbarer waren? Für

---

Bruder David ist Dankbarkeit keine moralische Pflichtübung, sondern eine Haltung gegenüber dem Leben und Gott. In diesem Buch beschreibt er den spirituellen Weg der Dankbarkeit. Er zeigt, wie ein von Dankbarkeit erfülltes Leben zum innersten Selbst zu Gott führt, und lädt dazu ein, Gottes Liebe mit Herz und Sinn, voll Staunen und vor allem mit Dankbarkeit zu erfahren. Mit einem Vorwort von Fernand Braun.

Leben in tiefer Dankbarkeit  
epubli

Das Thema Dankbarkeit erhält in der Psychologie zunehmend Aufmerksamkeit, weil es vielversprechende Entwicklungen in sich vereint: die Bedeutung positiver Emotionen im zwischenmenschlichen Bereich und die Ausrichtung auf Ressourcen. Viele Studien belegen die hohe Relevanz von Dankbarkeit für die psychische Gesundheit. Insbesondere die Positive Psychologie betont die gesundheitsfördernden Potenziale einer dankbaren und wertschätzenden Grundhaltung im Leben. Das vorliegende Buch fasst erstmalig im deutschsprachigen Bereich den aktuellen Wissensstand rund um Dankbarkeit zusammen. Es stellt diagnostische Verfahren zur Erfassung von Dankbarkeit vor und beschreibt, wie Dankbarkeit im Rahmen einer Psychotherapie gefördert werden kann. Das von den Autoren entwickelte internetbasierte Dankbarkeitstraining zeigte sich in mehreren Studien wirksam in der Reduktion von Sorgen, Grübeln und Depressivität. Sämtliche Arbeitsmaterialien liegen mit diesem Buch erstmals als Arbeits- und Info-Blätter vor, die in Ausschnitten oder als strukturiertes Programm genutzt werden können. Kopierfreundliche Arbeitsmaterialien inklusive dreier Audiotracks mit Imaginationsübungen sind auf der beiliegenden CD-ROM enthalten. Das Thema Dankbarkeit hat jedoch auch seine Schattenseiten und Herausforderungen. So gilt es beispielsweise für Psychotherapeuten, angemessen auf dankbarkeitsrelevante Situationen in der therapeutischen Beziehung (z. B. Geschenke, Abschied, Übertragung) zu reagieren. Ebenso ist es wichtig, die Indikationsgrenzen und "Nebenwirkungen" von Dankbarkeitsinterventionen zu kennen. Die Autoren zeigen anhand zahlreicher Fallbeispiele, wie Psychotherapeuten mit dem

---

Thema Dankbarkeit reflektiert umgehen und ganz praktisch ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern können.

*Geschichte Der Neueren Philosophie* Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Dieses Sachbuch entdeckt das Phänomen der Dankbarkeit aus Sicht der positiven Psychologie – als Kraftquelle für unsere psychische Gesundheit und ein erfülltes Leben! Denn die Emotionsforschung hat in den vergangenen Jahren den Befund hervorgebracht: Nichts tut unserer seelischen Gesundheit so gut wie das nachhaltige Gefühl ehrlicher Dankbarkeit! Das Buch zeigt, was Dankbarkeit ist, woraus sie ihre Kraft schöpft und wie es gelingen kann, sie zu erlernen. Weil der Autor in den Disziplinen Psychologie, Philosophie und Theologie zu Hause und als Trainer und Coach tätig ist, erschließt sich dem Leser das Geheimnis der Dankbarkeit mehrdimensional, tiefgründig, aber auch praxisnah.

Entdecken Sie die Kraftquelle dieser wunderbaren Emotion, deren große Bedeutung für die Gesundheit von Gesellschaft und Individuum schon seit Menschengedenken bekannt ist, aber erst durch die Trendwende der positiven Psychologie auch ernsthaftes

wissenschaftliches Interesse erhalten hat.

Phänomenologie Des Sittlichen Bewusstseins SCM R.Brockhaus

"Lohn der Dankbarkeit" ist eine Botschaft dieses Zeitalters. Das Buch befasst sich mit dem Leben von verschiedensten biblischen Figuren und die Auswirkungen von Dankbarkeit in ihrem Leben. Das Ziel des Buches ist es, den Leser durch die Reise eines, von Dankbarkeit erfüllten Herzens zu führen, und ihm aufzuzeigen, wie er in scheinbar schwierigen Situationen diese nicht verliert. Es geht hier nicht um die Notwendigkeit, Danke sagen zu können, es dient vielmehr auch der persönlichen Beziehung, die zu einem tiefen Frieden und Einklang mit sich selbst und dem Schöpfer und mächtigen Gott führt. Der Leser wird durch praktische Schritte geführt, die ihm aufzeigen, wie er im alltäglichen Leben Gott Dankbarkeit erweisen kann. Dem Autor lag es sehr am Herzen, trotz deiner Liebe für theologische, geistliche und psychologische Themen, kein theologisches Werk zu schreiben, vielmehr wollte er dem Leser ein praktisches und für Jedermann anwendbares Handbuch in die Hände geben. Da dieses Buch schnell gelesen ist, eignet es sich hervorragend als immerwährende Ermutigung, in Dankbarkeit zu leben.

*Worte der Trauer und der Dankbarkeit* tradition

Bringen Sie Ihren Kindern die Kraft der Dankbarkeit bei und schätzen Sie die kleinen Dinge! „Lulu? und die Muschel der Dankbarkeit“ ist eine Geschichte für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren und für Eltern, die den

---

Kleinen den Wert von Dankbarkeit und positivem Denken beibringen möchten. Während eines Tages am Strand mit ihrem Vater, entdeckt Lulu? die Magie einer besonderen Muschel, die ihr die Kraft der Dankbarkeit beibringen wird. Dank der Muschel wird Lulu? lernen, all die kleinen Freuden zu schätzen, die ihr Leben erfüllen und die sie bis zu diesem Moment ignoriert hatte. Nur durch ein unvorhergesehenes Ereignis wird Lulu? verstehen, dass die Superkraft der Dankbarkeit in jedem von uns steckt. Wir müssen nur lernen, damit umzugehen! Diese Geschichte hilft Ihren Kleinen dabei: Die kleinen Dinge zu schätzen, die ihr Leben füllen. Die positive Seite auch in Erfahrungen zu finden, die Sie für negativ halten, sich ihrer Emotionen bewusster zu werden. Das Buch enthält „ 7 Tage der Dankbarkeit “ mit Aktivitäten, die positives Denken bei Kindern anregen. Kaufen Sie jetzt ein Exemplar von „Lulu? und die Muschel der Dankbarkeit“!

Fritz Mauthners Ausgewählte Schriften ... MV-Verlag

Mit diesem herzlichen Ratgeber wirst auch du mit Dankbarkeits- und Achtsamkeitsübungen dein Leben positiv verändern können. Dieses Buch ist für alle, die ihre Magie kennenlernen und damit ihr Leben in neue Bahnen lenken möchten. Egal wie alt du bist, egal wo du herkommst, egal was du beruflich machst. Du hast mit diesem Buch ein Werkzeug in der Hand, welches du jeden Tag nutzen bzw. in deinen Alltag integrieren kannst - ohne viel Anstrengung und Aufwand. Egal in welchem körperlichen oder seelischen Zustand du dich gerade befindest ... dieses magische Buch

ist für ALLE geeignet. Dein Alltag wird sich ändern und du wirst dich fragen: "Warum habe ich dieses Buch nicht früher gelesen?" Finde wieder innere Balance durch verschiedene Dankbarkeits- und Achtsamkeits-Übungen und sieh die Welt mit anderen Augen. Denn nichts auf dieser Welt ist

"selbstverständlich". Werde selbst Sender und Empfänger von Dankbarkeit und gib die Magie weiter. Du wirst es lieben, deine Familie und Freunde werden es lieben - so wie ich es liebe! Ich sage aus tiefstem Herzen: Danke, Danke, Danke!

**Dankbarkeit - das Herz des Gebets**

Verlag Herder

Wie gut: Wir können lernen, dankbar zu sein! Wer es schafft, das Gute im Leben zu sehen und dafür dankbar zu sein, tut sich leichter im Umgang mit seinen Mitmenschen und letztendlich mit sich selbst. Klug und mit viel Humor zeigt Hanna Backhaus ganz praktisch, wie der Perspektivenwechsel zur Dankbarkeit als Lebenseinstellung gelingen kann. Eine Einladung zum Lachen und Lernen, mit Übungen und Aphorismen, ermutigend und lebensnah.

**Ueber die Grundidee des Shakespeareschen Dramas Othello, etc** Heyne Verlag

Was verstehen wir eigentlich unter Dankbarkeit und warum werden wir für das, was uns unermüdlich jeden Tag gegeben wird, selten dankbar, selbst wenn es aus tiefster Liebe geschieht? Was bringt die Dankbarkeit in unseres Leben und was bedeutet eigentlich dankbar zu sein? Erleben die dankbaren Menschen die Welt anders und warum fühlen sie, was sie fühlen? Ein Buch für alle, die eine tiefere

---

Bedeutung der Dankbarkeit entdecken wollen.

77 mal Dankbarkeit BookRix

Wofür waren Sie heute dankbar?

Warum sollen wir überhaupt dankbar sein, wenn uns doch manchmal

soviel Ungerechtigkeit widerfährt?

Die Antwort ist ganz einfach: Nur

für uns selbst! In Dankbarkeit

liegt eine ungeheure Kraft! Sie

beeinflusst unseren Körper und

unsere Seele. Positive Emotionen

stärken das Immunsystem, machen

uns stressresistenter und

verbessern zwischenmenschliche

Beziehungen. Glücklich sein ist

eine Sehnsucht aller Menschen. Wer

sich entscheidet, ein Nörgler zu

sein, wird ebenso die Konsequenzen

erleben wie der, der sich

entscheidet, als dankbarer

Zeitgenosse durch das Leben zu

gehen. Sie selbst haben die Wahl.

Entscheiden Sie sich jetzt bewusst

dazu, glücklich zu sein.

Dankbarkeit ist die

Grundvoraussetzung dafür.

Schmieden Sie das Eisen, solange

es noch glüht. Hier erfahren Sie

durch verschiedene Übungen den Weg

dahin. Training ist die einzige

Möglichkeit, neue Kompetenzen zu

erwerben. Probieren Sie es aus,

Sie können nur gewinnen. In diesem

Buch erwartet Sie: - Was genau

versteckt sich hinter Dankbarkeit?

- Dankbarkeit ist eine bewusste

Entscheidung zum Glück. - Was

bewirkt Dankbarkeit? - Ist

Dankbarkeit lernbar? - Ihre

Schritte in ein dankbares Leben.

R. Rothe's Werke Joh.

Brendow&Sohn Verlag GmbH

Achtsamkeit | Dankbarkeit |

Visualisierung | Anziehung Das

große 4 in 1 Buch: Methoden

lernen um Gedanken & Emotionen

zu steuern - Bringen Sie Ihre

Persönlichkeit auf ein neues

Level. Fast jeder Mensch strebt

danach sein Wesen zu optimieren.

Doch statt uns zu verbessern

sollten wir uns selbst

verwirklichen! Hierbei wird

Selbsterkenntnis,

Selbstveränderung und

Selbstakzeptanz in den Fokus

gesetzt. Die meisten Menschen

leben mit einem Minimum ihres

Potenzials. Verändern Sie dies

noch heute. Werden Sie besser

als die erstklassige Version

Ihrer Selbst. Trauen Sie sich,

seien Sie neugierig und lassen

Sie sich auf diese Reise ins

eigene Ich ein. Diese vier

Bücher bauen thematisch

aufeinander auf. Sie werden Sie

Stück für Stück zur Entwicklung

geistiger Reife begleiten.

Erlernen Sie, wie durch

Achtsamkeit Gelassenheit

einkehrt, wie durch Dankbarkeit

Denkweisen verändert werden, wie

durch Visualisierung Affirmation

und Willenskraft geweckt wird

und wie das Gesetz der Anziehung

damit zusammenhängt. Sie lernen

in diesem Buch: - Achtsamkeit:

Seelenruhe und Gelassenheit

lernen - Die Macht der

Dankbarkeit - Visualisierung -

Die Macht der Gedanken - Das

Geheimnis der Anziehungskraft

Sie können all dies haben, wenn

Sie sich damit beschäftigen. Das

einzigste, was Ihnen im Weg steht,

sind nur Sie selbst. Verändern

Sie es bewusst und wagen Sie

dieses Gedankenexperiment.

**Dankbarkeit in der**

**Psychotherapie** Hogrefe Verlag

GmbH & Company KG

---

Dankbarkeit regiert die Welt. Wer für die kleinen Dinge des Alltags dankbar ist, lebt entspannt, zuversichtlich und zufrieden. Wer entspannt und zufrieden lebt, ist eine Bereicherung für seine Mitmenschen. Wer seine Mitmenschen durch die bloße Anwesenheit bereichern kann, kann Großes im Leben erreichen. Wer Großes im Leben erreicht, lebt erfüllt, lebensfroh, freudig und dankbar. In diesem Sinne: Dankbarkeit regiert die Welt.

*Amerikanischer Turner-kalender*  
novum pro Verlag

Ich bin dankbar. Für meine Kolleginnen und Kollegen und ihre tolle Arbeit, für meinen Beruf, der mich mit Sinn und Freude erfüllt, für meine Freunde, die Abwechslung in mein Leben bringen, für meine Familie, die mich in allen Lebenslagen unterstützt ..Zahlreiche Studien belegen, dass dankbare Menschen zufriedener sind und seltener an Depressionen, Sucht oder Burnout leiden. Ich kann mich also offen bar glücklich schätzen, wie unsere Titelgeschichte von Corinna Hartmann ab S. 12 zeigt. Doch sage ich anderen Menschen oft genug, dass ich ihnen danke? Um ehrlich zu sein, ich weiß es nicht. Sicher gibt es hier noch Luft nach oben, um auch mal eine Geste der Dankbarkeit in den beruflichen und privaten Alltag einzubauen. Denn das beschreibt der Artikel ebenfalls: Wer anderen dankt, steigert nicht nur sein eigenes Wohlbefinden, sondern erfreut ebenso die Empfänger. Dankbarkeit

hinterlässt selbst deutliche Spuren in der neuronalen Aktivität, etwa im Belohnungszentrum. Scheuen Sie sich also nicht, Ihren Nächsten am Arbeitsplatz oder zu Hause dankende Worte zu schicken oder sie mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu überraschen. Das gilt gerade in der Coronakrise, in der unser soziales Umfeld zusammenschmilzt, weil wir übermäßige Kontakte meiden und viele sich ins Homeoffice zurückziehen mussten. Dankbarkeit in Pandemiezeiten ist vielleicht nicht das erste Thema, über das wir sprechen sollten. Aber sie kann selbst hier helfen, Ängste und Sorgen zu überwinden, wie die Psychologen Hanna Heckendorf und Dirk Lehr im Interview ab S. 19 berichten. Sie haben ein Onlinetraining entwickelt, um die psychischen Folgen der Covid-19-Maßnahmen abzumildern. Beide gehen übrigens davon aus, dass viele Menschen an dieser Krise tatsächlich wachsen könnten, weil sie positive Erfahrungen machen. Etwa die, dass flächendeckendes Homeoffice doch besser funktioniert als gedacht oder dass sich wieder mehr Menschen um andere kümmern und einander helfen. Als Gesellschaft sollten wir dafür am Ende wirklich dankbar sein. Bleiben Sie gesund! Ihr Daniel Lingenhöhl, Chefredakteur.

**Dankbarkeit: Ab heute werde ich glücklich und liebe mein Leben!** epubli

Wie würde die Welt aussehen, wenn wir dankbarer wären? Für Bruder David ist Dankbarkeit keine moralische Pflichtübung, sondern eine Haltung gegenüber dem Leben und Gott. In diesem Buch

---

beschreibt er den spirituellen Weg der Dankbarkeit. Er zeigt, wie ein von Dankbarkeit erfülltes Leben zum innersten Selbst und zu Gott führt, und lädt dazu ein, Gottes Liebe mit Herz und Sinn, voll Staunen und vor allem mit Dankbarkeit zu erfahren.

**Ueber Knaben-Erziehung** BoD - Books on Demand

Es ist so einfach - und hat doch eine verblüffende Wirkung: bewusst dankbar zu sein für alles, was uns an Gutem widerfährt. Die kleinen Übungen von Dr. Robert Emmons lassen uns erkennen, dass in unserem Leben viel mehr an Schönerm verborgen liegt, als wir glauben. So gelingt es uns in kurzer Zeit, alles Positive wahrzunehmen, als Geschenk zu betrachten und wirklich wertzuschätzen - und dabei wie von selbst spürbar optimistischer, gesünder und glücklicher zu werden.

#### Lohn der Dankbarkeit

DANKBARKEIT - DIE PRAXIS:

Dankbarkeit ist die zweitstärkste Kraft im Universum, gleich nach der Liebe! Sie hat eine enorme und stark unterschätzte Macht, die Ihr Leben so schnell und so gründlich positiv verändern kann, dass Ihnen beinahe schwindelig wird. Ja, echte und tief empfundene Dankbarkeit kann Ihr gesamtes Leben geradezu revolutionieren. Das einzige, was Sie dafür tun müssen, ist, zu lernen, wirklich von Herzen dankbar zu sein und sich auf das Gefühl der Dankbarkeit und auf die innere Fülle, die sich dadurch einstellt, wirklich einzulassen. Doch genau daran scheitern die meisten Menschen. Sie erkennen zwar, dass sie Dankbarkeit lernen müssen, um

die Fülle in ihrem Leben wahrnehmen zu können, doch es fällt ihnen schwer, sich wirklich darauf einzulassen. Diejenigen jedoch, die es tun, halten den Schlüssel zu einem perfekten Leben in der Hand, denn Dankbarkeit wirkt sehr machtvoll auf gleich zwei Ebenen: Sie schenkt Ihnen unmittelbar ein Gefühl von Fülle und innerem Reichtum - und sie wird zudem auch Ihr äußeres Leben in extremer Geschwindigkeit positiv verändern! In diesem Buch lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um mit der Kraft der Dankbarkeit Ihr Leben zu verändern: Sie lernen, wie Sie täglich Dankbarkeit und Glück empfinden. Sie erfahren, mit welchem entscheidenden Trick Sie außerdem Ihre Dankbarkeit so nutzen, dass Sie damit all das in Ihr Leben holen, was Sie sich wünschen. Und Sie lernen drei kleine Rituale kennen, mit denen Sie täglich Ihren Dankbarkeitsmuskel trainieren. Sie erhalten zusätzlich ein 30 Tage Programm mit kleinen, einfachen Dankbarkeitsübungen für jeden Tag. Und Sie finden zum Abschluss eine wunderschöne Visualisierungsübung, die Sie tief in das Gefühl von Fülle, Liebe und Dankbarkeit hinein führt. Wenn Sie tiefes Glück ab jetzt zu Ihrem Grundgefühl machen wollen, dann schenken Sie sich heute dieses Buch, lernen Sie Dankbarkeit und verändern Sie Ihr Leben!