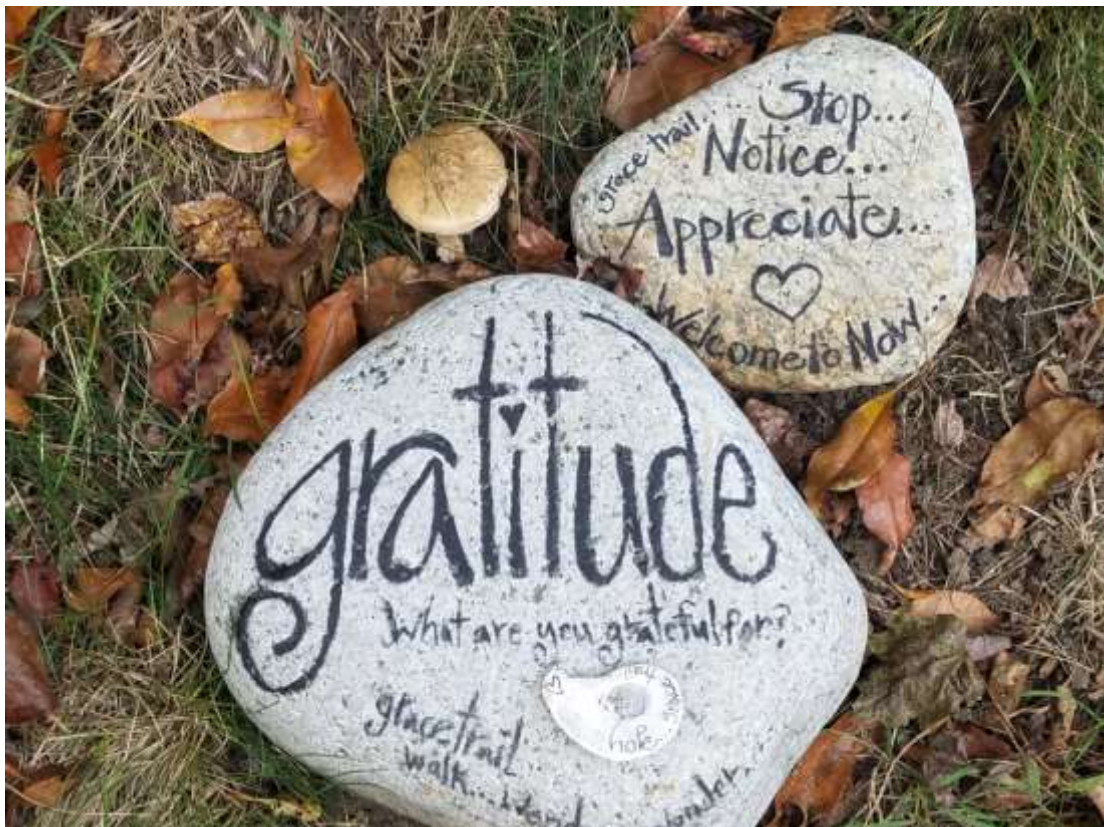




Dankbarkeit



Ihr Lieben,

Manchmal haben wir einfach einen Tag, wo uns alles zu viel ist, wo wir vielleicht mutlos sind, keinen Spass haben, keine Energie spüren, wo wir vielleicht niemanden sehen wollen oder daran zweifeln, dass wir selbst wirklich mithelfen können, etwas zum Guten zu verändern, wenn wir einfach nur dasitzen und scheinbar nichts tun.

Das Wichtigste ist, dass man das dann akzeptiert und sich nicht damit stresst, dass man jetzt anders sein sollte. Jetzt ist es eben einfach gerade so und man kann mit Sicherheit sagen, dass man nicht ewig in diesem Tief drin bleiben wird.

Es ist auch wichtig, zu wissen, dass es Hilfsmittel gibt und dass man diese dann auch anwendet.

Etwas, was uns sicher ganz schnell wieder in eine andere Richtung lenkt, ist die Dankbarkeit.

Man kann also beginnen, eine Dankbarkeitsliste zu schreiben.

Dass man alle Punkte aufschreibt, wofür man in seinem Leben dankbar ist. Das fängt bei den alltäglichen Dingen an:

Dass wir fließendes Wasser im Haus haben, dass wir genug zu essen haben, dass wir atmen können. Dass am Morgen die Sonne scheint, dass wir Menschen in unserem Leben haben, die uns lieb haben, und dass die geistige Welt auch bei uns ist, wenn wir in einem Tief hängen.

Wenn ihr einmal anfangt, kann es sein, dass diese Liste plötzlich ganz lang wird...denn es gibt so viele kleine und grosse Dinge, für die wir dankbar sein können.

Es wird uns danach automatisch besser gehen, weil wir unsere Gedanken auf etwas Positives gelenkt haben.

Wenn wir sagen, wir sind spirituell, heisst das nicht, dass wir immer eine gute Stimmung haben müssen. Es bedeutet aber unter anderem, dass wir lernen, uns selber auch in solchen Momenten zu akzeptieren.

Und auch, dass wir lernen, die Dinge, die bewirken, dass wir wieder etwas Gutes ins Feld setzen, auch wirklich anzuwenden.

Dankbarkeit ist ein wunderbarer Schlüssel zum Herzen.

Eure Christina

<https://christinavondreien.ch/>