Raus aus dem Leidensdruck. Rein in dein Lebensglück !

WIE DER PHÖNIX AUS DER ASCHE, VERLOREN GEGLAUBTES ERSTRAHLT ZU NEUEM GLANZ

phoenixschwester

Durch Dankbarkeit zu mehr Lebensglück

Dankbarkeit. Ein Wort, welches mehr Tiefgang und Bedeutung hat, als wir es ihm zu Teil werden lassen.
Ein Wort, das mehr ist, als ein einfaches "Danke".
Ein Wort, welches das Gefühl zum Ausdruck bringt, was dein Herz Dir sagt.
Ein Wort, welches oft an Bedeutung verliert.
Die Dankbarkeit wird oft als oberflächlich abgetan und verliert dabei ihren wunderbaren Einfluss auf unserer innere Zufriedenheit. Wie oft fühlst Du dich dankbar und wie oft bist fühlst Du dich unzufrieden? Ich möchte Dir nicht unterstellen, dass Du undankbar bist. Aber ich möchte Dir zeigen wie Du tiefe Dankbarkeit empfinden kannst. Tiefe Dankbarkeit ist dein Elixier für Glückseligkeit. Und das kannst Du dir und deinen Gedanken beibringen, aus der Unzufriedenheit auszubrechen in die Fülle deines Lebens. Um den schönen Dingen im Leben wieder die Bedeutung zu schenken, die sie verdient haben. Tief empfundene Dankbarkeit sorgt für ordentlich Glücksgefühle und lenkt deine Gedanken in die Sorglosigkeit.

Der achtsame Umgang mit deinen Gedanken hilft Dir dabei die ersten Schritte zu einem erfüllten Leben zu machen.

"Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren die Glücklich sind." – Francis Bacon

©PHOENIXSCHWESTER

Wofür empfindest Du Dankbarkeit?

Das mit der Dankbarkeit ist erst einmal garkeine so einfache Sache, vorallem wenn die Gedanken im negativen Sumpf aus Wut, Trauer, Groll, Ungerechtigkeit oder was auch immer versunken sind.

Es gibt diese vielen Momente, die uns glücklich machen. Jetzt geht es darum diese aufzusaugen und noch bewusster werden zu lassen.
Aber nicht nur das, Du wirst wieder erkennen wofür Du alles Dankbarkeit empfindest. Wenn Du dich darauf einlässt.

Dankbarkeit kannst Du für kleine Dinge empfinden und auch für große Erlebnisse in deinem Leben.

Die Kunst ist es, die Aufmerksamkeit darauf zu richten, welche Gefühle hinter der Unzufriedenheit stehen und sie dann in die richtige Richtung zu lenken.

Zuerst schauen wir dahin, wo Du dich unzufrieden fühlst - und fühlen der Unzufriedenheit auf den Zahn. Das kann etwas ungemütlich werden. Gehört aber zur Feuertaufe dazu.
Das schaffst Du, da bin ich mir sicher!

©PHOENIXSCHWESTER

Das solltest Du beachten...

Nimm dir dafür etwas Zeit und schreibe deine Gedanken in Ruhe nieder.

Du tust das hier nur für dich, daher ist es umso wichtiger, dass Du dir selbst gegenüber ehrlich bist.

Suche Dir einen Ort, an dem Du ungestört nachdenken und deine Gedanken niederschreiben kannst.

Hier gibt es kein richtig oder falsch, es muss auch nichts "beschönigt" oder "verdrängt" werden.

Hier ist es wichtig, dass Du es genau so aufschreibst, wie es eben ist.

Du musst auch nicht auf besondere Formulierung achten, oder auf Schönschrift, schreib es so raus, wie es Dir in den Kopf kommt.

Du musst nicht genau die Anzahl aufschreiben, die ich genannt habe, es gibt kein zu wenig und auch kein zu viel.
Das gibst alleine Du an!
Diese Übung erfordert schon einiges an Gedankenarbeit daher gehe Schritt für Schritt vor.
Lies bitte ganz genau.

©PHOENIXSCHWESTER

Dinge, Momente, Menschen, Situationen, die dich unzufrieden werden lassen...

Schreibe hier 10 - 15 Momente, Dinge, Situationen auf, die in dir das Gefühl der Unzufriedenheit hervorgerufen haben.

Den ersten Schritt Richtung Zufriedenheit hast Du bereits geschafft, sei stolz auf dich, dass Du dich deinem Schmerzthemen stellst!

©PHOENIXSCHWESTER

Gefühle, die Du erlebt hast....

Welche Gefühle hast Du in den Situationen der Unzufriedenheit empfunden?
Notiere Dir gerne Stichpunkte.

Hier ein paar Gedankenimpulse...

- Wie hast Du dich gefühlt?
- Was hast Du gefühlt?
- Warum hast Du dich so gefühlt?

©PHOENIXSCHWESTER

Gefühle, die Du erlebt hast....

Welche Gefühle hast Du in den Situationen der Unzufriedenheit empfunden?
Notiere Dir gerne Stichpunkte.

Hier ein paar weiter Gedankenimpulse...

- Was hat dich daran genau gestört?
- Warum kamen diese Gefühle auf?
- Was steckt hinter diesen Gefühlen?

©PHOENIXSCHWESTER

Du hast jetzt schon viel Gedankenarbeit geleistet und bist auf dem richtigen Weg.
Es ist ganz normal, dass dies Zeit braucht um die gewonnenen Erkennnisse zu verarbeiten.
Denn wer stellt sich schon gerne den unangenehmen Erfahrungen?
Aber sei Dir sicher, das ist der erste und wichtigste Schritt um sich diesem Thema zu stellen!

Das Gefühl der Unzufriedenheit ist in Dir enstanden, sie teilt dir mit,
dass da etwas ist, was Dir nicht gut tut - das etwas nicht so läuft,
wie Du dir das erhoffst.
Das ist ein gutes Zeichen, denn dadurch kannst Du das Gefühl der Unzufriedenheit nutzen und schauen, welches Bedürfnis dahinter steckt.

Um der Unzufriedenheit entgegen zu wirken ist die Dankbarkeit eine starke Einflussmöglichkeit.

Zum Beispiel kannst Du dir nach einer nicht so schönen Situation sagen, dass Du dankbar dafür bist, dass Du erkennst, wo deine Grenzen liegen.

Oder Du kannst Dir sagen, dass Du dankbar dafür bist, dass es Menschen gibt, die dich trotz allem verstehen.

Du kannst dankbar für die Sonne am Morgen sein, für die Erfahrung die Du machen dürftest....

Alles was Du in deinem Leben fokussierst, wird größer.
Je mehr schöne Momente Du dir bewusst machst, desto mehr wirst Du erleben.
Je mehr dankbarkeit zu empfindest, desto erfüllter wirst Du.

Je mehr Du dich mit Situationen auseinander setzt, die dich haben unzufrieden werden lassen, desto tiefer kommst Du an die Wurzel, warum sie dich haben unzufrieden werden lassen und findest heraus, was Du dagegen tun kannst.

Ich weiß das es unbequem ist, in die Unzufriedenheit hineinzugehen und zu schauen was wirklich dafür der Grund ist.
Aber mit Achtsamkeit gewinnst Du gegen die Unzufriedenheit!

©PHOENIXSCHWESTER

Weniger Unzufriedenheit durch Achtsamkeit!

Schreibe hier auf, was Du tun kannst,
um der Unzufriedenheit entgegen zu wirken...

Hier ein paar Gedankenimpulse...

Was kannst Du jetzt sofort tun, um der Unzufriedenheit entgegen zu wirken?
Was kann dir dabei helfen, der Unzufriedenheit entgegen zu wirken?
Wer kann Dir dabei helfen? Du selbst, oder auch eine andere Person?

©PHOENIXSCHWESTER

Dinge, Momente, Menschen, Situationen... die dein Herz höher schlagen lassen.... .

Schreibe hier Momente, Dinge, Situationen auf, die in dir das Gefühl der Zufriedenheit hervorgerufen haben. Für die Du dankbar bist.

©PHOENIXSCHWESTER

"Dankbarkeit ist das Gefühl, wenn sich das Herz erinnert." - LAURA SEILER

Pures Glück & Dankbarkeit

Gestalte dir ein Glas, oder ein Gefäß, wo Du deine Glücksmomente sammelst, mit Datum versehen.
An schlechten Tagen öffnest Du es und kannst Dir die schönen Momente wieder bewusst machen.
An traurigen Tagen öffnest Du es, um dir die glücklichen Momente wieder bewusst zu machen.
An frustrierenden Tagen öffnest Du es, um Dir zu zeigen, was dich zufrieden werden lässt.

Immer dann wenn du das Gefühl hast, heut geht's nicht mehr, mache Dir bewusst für was Du in diesem Moment dankbar bist. 10 Dinge - das können auch die kleinsten selbstverständlichen Kleinigkeiten sein.
Mit der Zeit wirst Du immer mehr Momente erkennen, die dein Leben mit Dankbarkeit erfüllen.

Hi! ich bin Tatjana Brückner, die Phoenixschwester

Du wünscht Dir eine noch intensivere Unterstützung bei deinem Wandel, Dir und deinem Leben wieder mehr Zufriedenheit und Zuversicht zu schenken?

Du möchtest raus aus dem versumpfenden Selbstmitleid, hinein ins schwebende Wohlgefühl?

Dann schreibe mir: info@phoenixschwester.de

Auf www.phoenixschwester.de kannst Du dir ein kostenfreies Erstgespräch buchen.

Bis dahin,
Tatjana