

## **Zeit mit Dir – Danken**

Dankbar kann man sogar für Kleinigkeiten sein. Danken verändert. Es verändert nicht Gott, es verändert Dich selbst. Wer sieht, wofür er dankbar sein kann, schaut anders auf sein Leben.

Wie „Zeit mit Dir“ funktioniert:

Nimm Dir bewusst Zeit, in der Du - ungestört von anderen - für Dich sein kannst. Geh in dieser Zeit spazieren, suche Dir einen schönen Platz in der Natur oder mache es Dir in Deinen eigenen vier Wänden mit einer Tasse Tee gemütlich. Manche machen so eine Zeit über mehrere Stunden. Für den Anfang empfehle ich, mit einer halben Stunde zu beginnen. Vom 20.04. bis 26.04.2020 findest Du an dieser Stelle einen Impuls, der Dich durch diese Zeit begleiten kann. Du kannst eigenen Gedanken nachgehen, genauso aber auch diese Zeit als Stille nutzen, in der Du bewusst auf mehr als Deine eigenen Gedanken hörst.

Impuls 6 - Danken

**Wofür bist du dankbar? Überlege dir zehn Sachen.**

Das mag fürs Erste viel wirken, kann aber helfen nicht nur an große Dinge zu denken. Möglicherweise fällt Dir an Punkt 9 oder 10 eine Kleinigkeit auf, die dir sonst entgangen wäre.