

DANKBARKEIT
&
FÜLLE

Workbook

Datum: _____

Mein Tag

Heute bin ich dankbar für...

Das waren heute
Zeichen von Fülle:

Das habe ich bisher als selbstverständlich
gesehen:

Das habe ich heute für andere
getan:

Seit heute weiß ich, dass es das nicht
ist. Ab jetzt werde ich dafür jeden
Tag dankbar sein.

Die
Anerkennung des Guten ,
das bereits in
deinem Leben vorhanden ist,
Grundlage
ist
Fülle!
jeder

ECKHART TOLLE

*Ich bin dankbar
für alles was war!*

1. Für welches positive Ereignis, Erlebnis oder Learning aus deiner Vergangenheit bist du besonders dankbar?

2. Erinnere dich an eine herausfordernde Situation/ ein negatives Ereignis aus der Vergangenheit, für das du heute rückwirkend dankbar bist. Wie hat es sich rückblickend positiv auf dein Leben ausgewirkt?

3. Was konnte ich durch diese Erfahrungen Positives lernen, über mich und das Leben? Wer darf ich heute dank dieser Erfahrung sein? Wie kann ich dadurch vielleicht sogar anderen Menschen helfen?

*Ich bin dankbar
für alles was ist!*

1. Schreibe dir auf wofür du gerade besonders dankbar bist? Lass alles fließen wofür du dir, dem Leben und anderen Menschen dankbar bist.

2. Was in deinem Leben siehst du gerade als selbstverständlich an? Stell dir nun vor, dass dir genau das von einer Sekunde auf die nächste genommen wird. Wofür bist du nun besonders dankbar?

3. Schreibe nun einmal alles auf, was du als Zeichen von Fülle in deinem Leben siehst. Sei kreativ und großzügig.

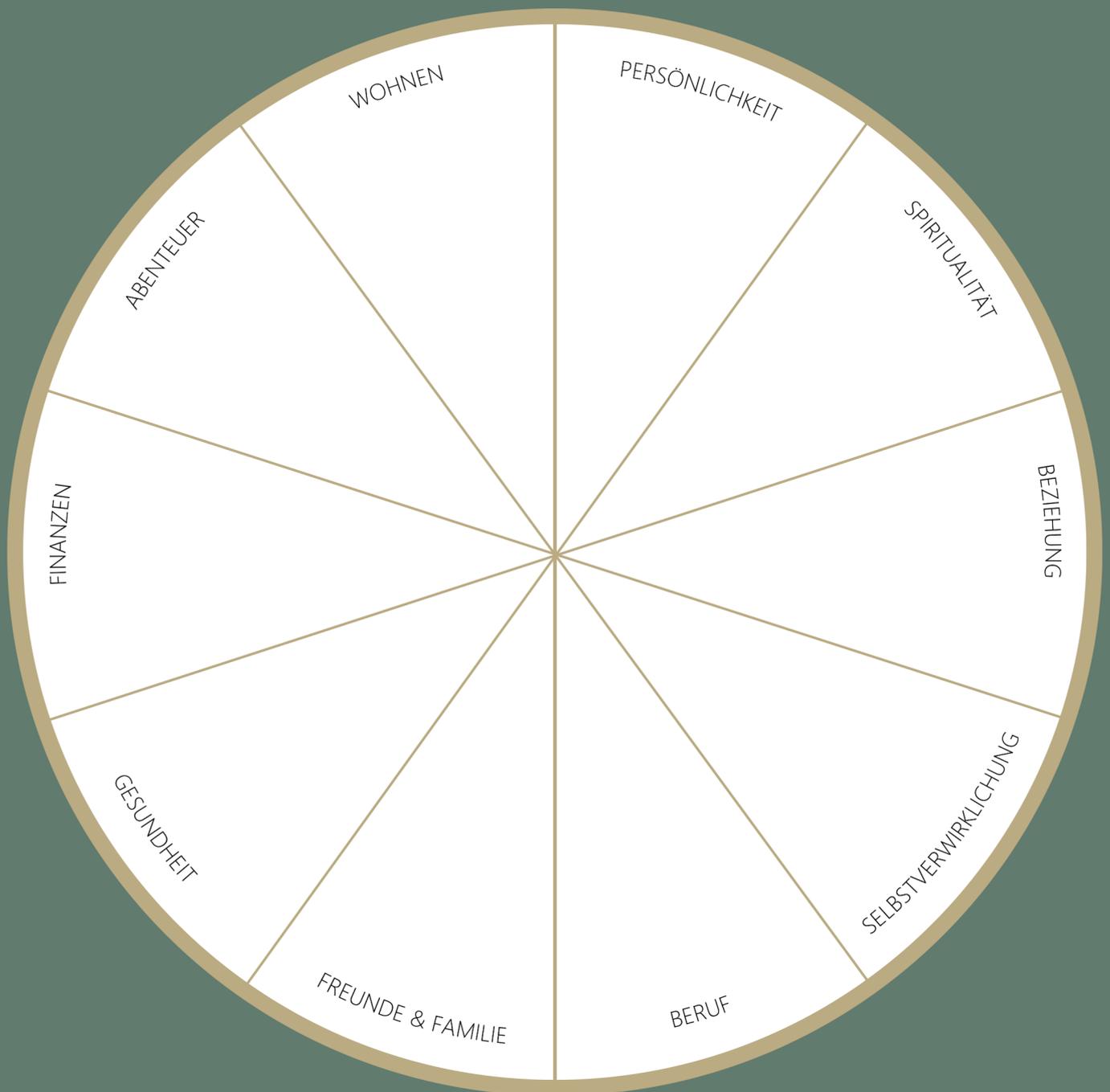
Selbst-Coaching Tipp: Erstelle ein Fülle-Board.

Notizen

A large rectangular area with a light beige background and horizontal white lines, intended for taking notes.

Die 10 Lebensbereiche

1. Finde eine Sache für jeden deiner Lebensbereiche, für die du dankbar bist, eine Sache, die ein Zeichen der Fülle ist.
2. Von 0%-100% wie erfüllt lebst du die einzelnen Lebensbereiche bereits? Wo darf noch Wachstum/Veränderung stattfinden?



*Ich bin dankbar
für alles was kommt!*

1. Was bedeutet es für dich ein erfülltes Leben führen? Was wünschst du dir für die Zukunft?

2. Stelle dir nun so detailliert wie möglich vor, wie es sich anfühlt, wenn du dir dieses erfüllte Leben erschaffen hast. Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Wer ist bei dir? Wie fühlt es sich an dein Traumleben zu leben?

3. Wie dankbar macht es dich, auf einer Skala von 1 bis 10 dein erfülltes Leben zu leben? Was ist die eine Sache, dich dich daran besonders dankbar macht?
Selbst-Coaching Tipp: Verbinde dich jeden Tag mit diesem Gefühl von Dankbarkeit für alles was kommt. Male dir so detailliert wie möglich aus, wie deine Zukunft in Fülle aussieht und fühle in die Situation hinein, so als sei es bereits Realität.

Notizen

A large rectangular area with a light beige background and horizontal white lines, intended for taking notes.

Nicht die Glücklichen sind
dankbar, es sind die
Dankbaren, die *glücklich*
sind.

FRANCIS BACON