Die Kraft der Dankbarkeit:

Entfessle deine Kreativität!

Notiere neben jeden Buchstaben spontan ein Wort, ohne nachzudenken. Lass deine Gedanken fließen und vertraue deinem ersten Impuls, während du für die 11 Buchstaben ein passendes Wort findest.

Zuerst schreibst du in die erste Spalte und legst dich dann auf den Rücken. Danach trägst du in die zweite Spalte ein, wechselst in die Bauchlage und schreibst danach erst in die dritte Spalte! In den ersten beiden Spalten dürfen die Worte positiv oder negativ sein. In der dritten Spalte schreibe nur positive Begriffe und wähle einen, der dir besonders gefällt!

D		
A		
N		
K		
B		
A		
R		
K		
E		
I		
T		

Susanne Thomaschütz www.peppamind.com

Die Kraft der Dankbarkeit:

Entfessle deine Kreativität!

Wähle ein Wort aus der dritten Spalte aus und formuliere ein bis drei Sätze, in denen du deine Dankbarkeit für die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft zum Ausdruck bringst. Zum Beispiel:

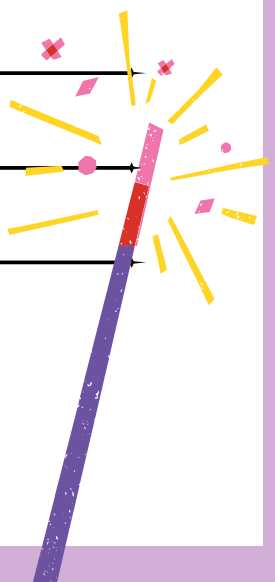
Dankbarkeit für die Vergangenheit:

Wenn das Wort bei D "Dienen" ist, könntest du sagen:
Ich bin dankbar, dass ich in der Vergangenheit Menschen dienen konnte. Indem ich anderen geholfen habe, habe ich viel über Mitgefühl und Empathie gelernt.

Dankbarkeit für die Zukunft:

Wählst bei K "Kreativität", könntest du sagen:
Ich schätze die Kreativität, die es mir ermöglicht, Herausforderungen zu meistern, indem ich in Zukunft neue Lösungen finde und innovative Wege gehe. Dadurch kann ich mein Potenzial entfalten und andere inspirieren.

Dankbarkeit für die Gegenwart:

Hast du R wie "Riechen" gewählt? Dann könntest du sagen:
Ich bin dankbar, dass ich gut riechen kann, indem ich ein Fläschchen öffne und den Duft eines Öles genießen kann. Es ist erstaunlich, wie ein einziger Duft Erinnerungen wecken und Freude in meinen Tag bringen kann.

Nun bist du dran, deinen POWERSATZ mit dem Wort deiner Wahl zu formulieren!