

# „The three blessings“

## Dankbarkeitsübung aus der positiven Psychologie von Martin Seligman

- Jeden Abend, bevor Du zu Bett gehst, schreibe drei Dinge auf, die Du heute als positiv empfunden hast.
- Achte bitte darauf, dass es immer drei Punkte sind. Sie können von großer aber auch von kleiner Bedeutung sein.
- Schreibe außerdem auf, warum Du diese Dinge als positiv wahrgenommen hast.
- Am nächsten Morgen erinnere die drei positiven Dinge wieder.

### **Das Ergebnis:**

Schon am morgen schenken wir uns durch das nochmalige Lesen Energie für den Tag. Das Aufschreiben hilft uns die Dinge überhaupt wahrzunehmen und eine dauerhaft positive Einstellung zu entwickeln. Es ist die wichtigste Übung um sich bewusst zu werden, wieviel wunderbares schon in unserem Leben passiert und um den Blick in die richtige Richtung zu lenken.



Eine Idee für Sie:

Nutzen Sie ein schönes Buch um Ihre Punkte aufzuschreiben. Unter <http://www.silvia-ziolkowski.de/impulse.html> finden Sie das Impulsbuch zum Bestellen. Es ist ein außergewöhnliches Notiz-/Tagebuch das Sie mit Bildern und Zitaten vom Jakobsweg inspiriert. Schreiben Sie auf die Bestellung „12 Impulse“ drauf und Sie erhalten das

Impulsbuch zum Sonderpreis von 12 € inkl. MwSt. statt 19,00 €



ZUSATZSERVICE:

unter [www.smile-collector.com](http://www.smile-collector.com) können Sie die Übungen auch online machen.