

DIE CHALLENGE FÜR

# Dankbarkeit



# Tag 1: Magie der kleinen Momente

 Datum:

## MEINE DREI MAGISCHEN MOMENTE HEUTE

 Morgens:

Was macht diesen Moment besonders?

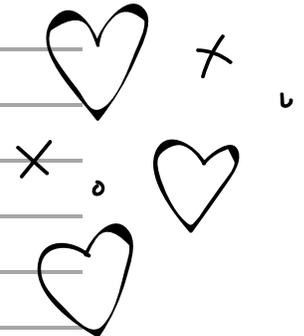
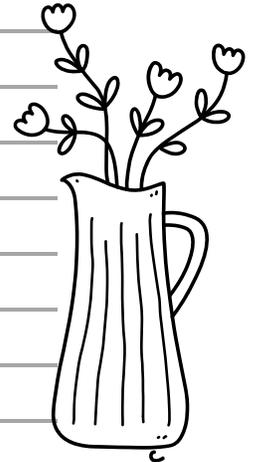
 Mittags:

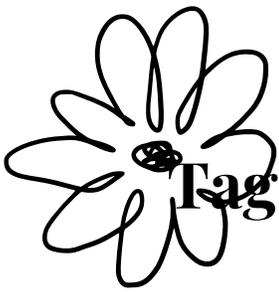
Was macht diesen Moment besonders?

 Abends:

Was macht diesen Moment besonders?

MEINE ERKENNTNISSE DES TAGES:





# Tag 2: Die Kraft der Verbindungen

 Datum:

## MEINE BEGEGNUNGEN HEUTE

 Kurze Begegnung:

Wofür bin ich dankbar?

 Gespräch mit Bekannten:

Wofür bin ich dankbar?

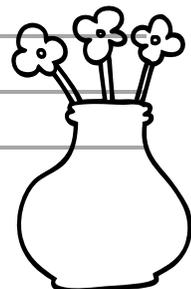
 Vertraute Person:

Wofür bin ich dankbar?

## MEINE EMOTIONALE ERKENNTNIS HEUTE:

*Dankbarkeit ist die  
Musik der Seele.  
(Marie von Ebner-  
Eschenbach)*

Götz Uwe Krefß, [SensibleHelden.de](http://SensibleHelden.de)



# Tag 3: Die inneren Ratgeber



 Datum:

## BOTSCHAFTEN MEINER INNEREN RATGEBER

 Der/Die Beobachter/in sagt:

 Der/Die Fühlende sagt:

 Der/Die Denker/in sagt:

 Der/Die Schützer/in sagt:

 Der/Die Visionär/in sagt:

## MEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS HEUTE:

*Viele Missverständnisse entstehen dadurch,  
dass ein Dank nicht ausgesprochen,  
sondern nur empfunden wird.  
(Ernst R. Hauschka, deutscher Lyriker)*

# Tag 4: Der Ring der Macht

 Datum:

## MEINE KRAFTQUELLEN

 Mein Morgen-Edelstein

Ritual:

Warum stärkt es mich?

 Mein Tages-Edelstein

Ritual:

Warum stärkt es mich?

 Mein Abend-Edelstein

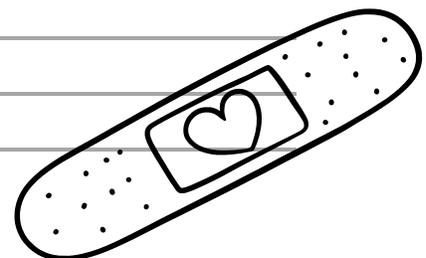
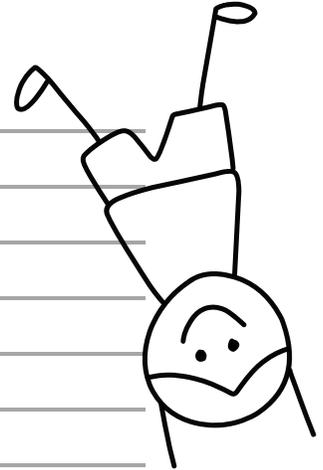
Ritual:

Warum stärkt es mich?

## MEINE ENERGIE HEUTE

 Das gibt mir Kraft:

 Das kostet mich Kraft:



# Tag 5: Meine Vision als Geschenk

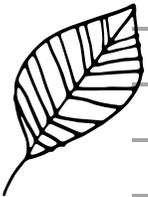
 Datum:

## MEINE SCHATZKARTE

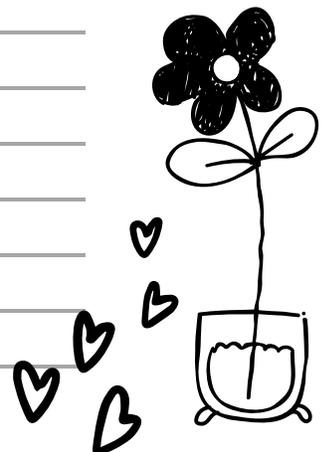
 Wofür bin ich dankbar in meiner Vergangenheit?

 Was erfüllt mich in der Gegenwart?

 Wovon träume ich für die Zukunft?



MEINE VISION IN EINEM SATZ:



# Meine Challenge-Highlights

Die wertvollste Erkenntnis:

---

---

---

---

---

---

---

---

Meine neue Lieblingsübung:

---

---

---

---

---

---

---

---

Das möchte ich beibehalten:

---

---

---

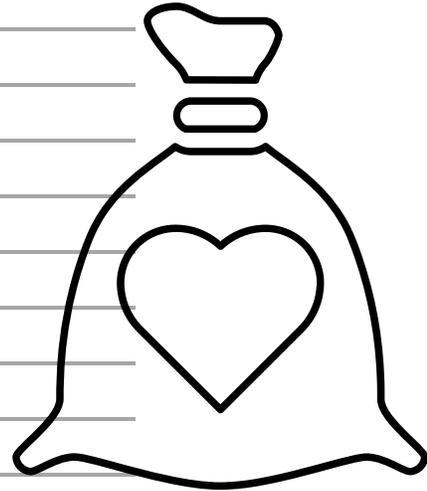
---

---

---

---

---



Nächste Schritte auf meiner Reise:

---

---

---

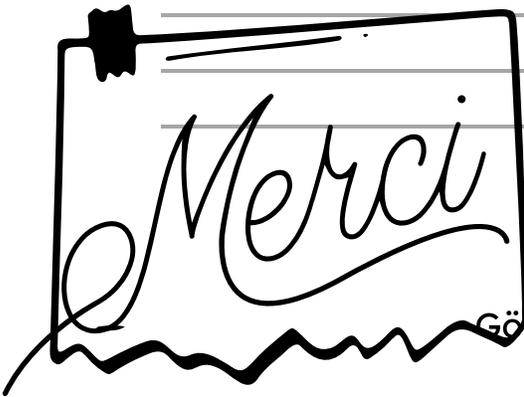
---

---

---

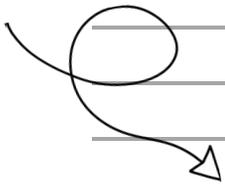
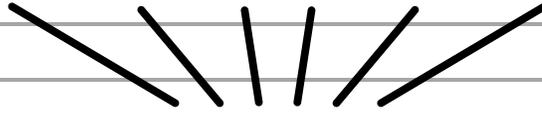
---

---





# NOTIZEN



Lined writing area for notes.



*Ein Leben ohne Dankbarkeit ist wie eine Lampe ohne Öl." - Wilhelm Jordan*



