

# Achtsamkeitsübung für Woche 13

Setze dich am Abend 5 Minuten lang ruhig hin.

Lass dir deinen Tag durch den Kopf gehen.

Überlege dir 3 Dinge, Begegnungen oder Ereignisse des Tages,  
für die du dankbar bist.

Sei dabei genau.

Also nicht: Ich bin dankbar für das gute Gespräch mit dem Chef.

Sondern z. B.: Dass der Chef mir ehrlich für meinen Sondereinsatz gedankt hat,  
das hat mich gefreut.

Also nicht: Die Küche hat wieder vorzüglich gekocht.

Sondern z. B.: Diese Prise Zimt in der Kürbissuppe war einfach wunderbar.

Es ist hilfreich, wenn du diese 3 Dinge aufschreibst.

Die Übung stärkt.

Sie hilft, in der Zeit der schwierigen Nachrichten  
die Sicht aufs Leben weit zu machen.

**Viel Freude dabei.**

