

## Optimismus

### **Anleitung für eine Dankbarkeitsübung mit Erbsen zur Förderung deines Optimismus**

Dankbarkeit ist eine kraftvolle Emotion, die unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität verbessern kann. Eine einfache und effektive Methode, um Dankbarkeit in deinen Alltag zu integrieren, ist die Erbsen-Dankbarkeitsübung. Hier ist eine einfache Anleitung, wie du diese Übung durchführen kannst:

1. Beginne deinen Tag mit zehn Erbsen in der linken Hosentasche.
2. Jedes Mal, wenn du im Laufe des Tages einen Moment der Dankbarkeit erlebst, nimm eine Erbse aus der linken Tasche und stecke sie in die rechte Tasche.
3. Dies kann für alles sein, wofür du dankbar bist – ein leckeres Frühstück, ein Lächeln von einem Fremden, die Sonne auf deiner Haut oder eine gute Nachricht.
4. Nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich das Gefühl der Dankbarkeit zu spüren, während du die Erbse verlagerst.
5. Das Ziel ist es, bis zum Ende des Tages alle zehn Erbsen in die rechte Hosentasche zu bringen.
6. Wenn du abends deine Erbsen zählst, nimm dir einen Moment, um über die Gründe für deine Dankbarkeit nachzudenken und sie wertzuschätzen.
7. Solltest du nicht alle zehn Erbsen bis zum Ende des Tages verlegt haben, ist das auch in Ordnung. Es geht nicht um die Anzahl, sondern darum, die Praxis der Dankbarkeit zu kultivieren.

Diese Übung hilft dir, achtsamer für die positiven Aspekte deines Lebens zu werden und kann eine Routine werden, die deine Einstellung und dein Glücksempfinden langfristig verbessert. Gib ihr eine Chance und beobachte, wie sich deine Perspektive verändert.

**Viel Erfolg!**