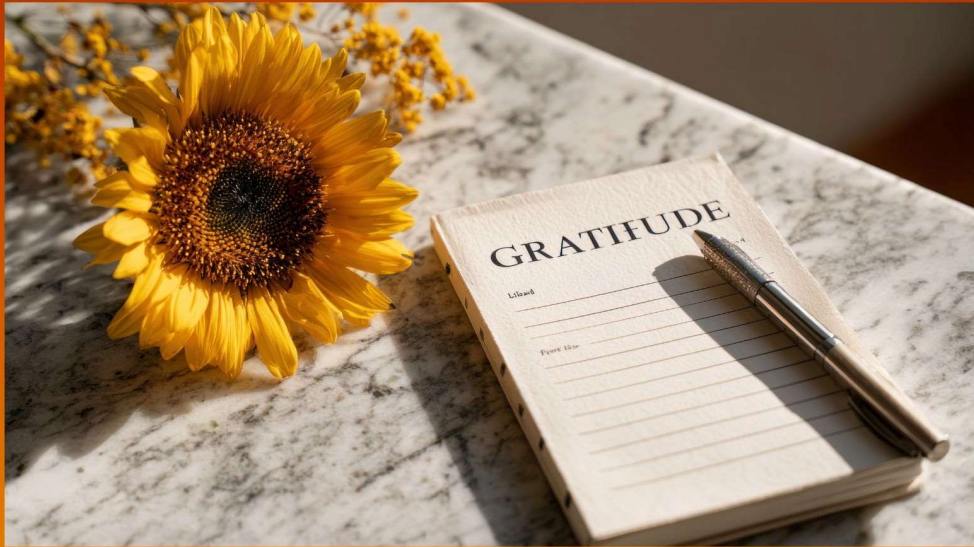


Mini-Übung 3: **Dankbarkeit im Herzen**



Dankbarkeit

Dankbarkeit ist das sanfte Licht, das dein Herz erhellt.

Übung:

Lege die Hände auf dein Herz und denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist.

Spüre, wie sich dein Herz bei jedem Gedanken leicht und warm anfühlt. Lass die Dankbarkeit in deinem Körper ausbreiten und atme sie bewusst in jede Zelle deines Seins.