

## Danke

Sag einfach „Danke“ für jeden Tag, der dir geschenkt wird,  
für dein Leben, denn du bist einzigartig und einmalig,  
für jeden Menschen, der dir anvertraut ist.

Sag einfach „Danke“ für die kleinen Dinge,  
die den Alltag und das Leben würzen,  
für das scheinbar Selbstverständliche,  
das das Leben bereichert,  
für jeden Menschen, der dir heute begegnet.

Ute Weiner

Schon als Kind lernen wir uns für alles zu bedanken. Auch als Erwachsener machen wir das, doch meist ist das „Danke“ zur Floskel verkümmert.

Beginnen Sie sich wieder für alles zu bedanken: für das Bett in dem Sie geschlafen haben, für die Sonne die durch das Fenster scheint, für das nette Gespräch mit Ihrem Partner. Gerne können Sie sich auch nur im Stillen bedanken, ganz wie Sie es möchten.

Bedanken Sie sich auch im Alltag, bei einer netten Verkäuferin oder wenn Ihnen jemand den Vortritt lässt.

Fangen Sie noch heute mit dieser Übung an und Sie werden merken, dass sich Ihre **Gedanken** mit dem Danke sagen ändern.