

„DANKBARKEIT IST DIE BESTE MEDIZIN DER WELT“

Dankbarkeit beschreibt ein positives Gefühl der Zufriedenheit und Wertschätzung gegenüber sich selbst, einer Person, einem Objekt, Zustand oder einer Situation. Das Gefühl von Dankbarkeit kann erlernt und trainiert werden, um die positiven Effekte zu nutzen. Denn Dankbarkeit ist ein hilfreiches Tool zum eigenen Glück!

1. Dankbarkeit stärkt unsere Persönlichkeit: Eine dankbare Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber stärken unser Selbstwertgefühl und damit auch unsere Persönlichkeit.
2. Dankbarkeit lindert Schmerzen: Wenn wir uns regelmäßig in das Gefühl von Dankbarkeit begeben, werden Glückshormone wie z. B. Dopamin ausgeschüttet, was unser Wohlbefinden stärkt.
3. Dankbarkeit verbessert deine Schlafqualität: Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Dankbarkeit Neurotransmitter im Gehirn ausschüttet, die positiv im Zusammenhang mit unserer Schlafqualität stehen.
4. Dankbarkeit reduziert unser Stresserleben: Wenn wir den Fokus auf das richten, wofür wir dankbar sind und was gut läuft, schicken wir unserem Gehirn beruhigende Signale, die das Stressgefühl verringern.

ÜBE DICH ALSO REGELMÄßIG IN DANKBARKEIT!

