

Dankbarkeit lernen und Unzufriedenheit im Leben beseitigen



Dankbarkeit macht glücklich und
erfahren von Wertschätzung inkl.
Zitate und Dankbarkeitstagebuch

Dankbarkeit lernen und Unzufriedenheit im Leben beseitigen

Von powerliftingcheck

Inhalt

[Dankbarkeit das Mittel gegen Unzufriedenheit](#)

[Geschichte zur Dankbarkeit in der Evolution](#)

[Das Gehirn und die Dankbarkeit](#)

[Unser Gehirn ist Lernfähig](#)

[Warum macht Dankbarkeit glücklich?](#)

[Was Dankbarkeit bewirkt?](#)

[Warum Dankbarkeit so wichtig ist?](#)

[Gesünder Leben durch Dankbarkeit](#)

Reduzierung von Negativen Gefühlen wie, Wut, Neid und Angst

Dankbarkeit schützt das Herz

Wofür kann man dankbar sein?

Mehr Freunde, mehr Erfolg und ein besseres Selbstwertgefühl

Glücklichere Beziehungen durch Dankbarkeit und Wertschätzungen

Dankbarkeit lernen leicht gemacht

Die Dankbarkeitsmeditation

Die 5-Finger-Methode

Das Dankbarkeits-Tagebuch

Der 5-Münzen-Trick

Das Gute im Schlechten sehen

Woran denken die meisten dankbaren Menschen eigentlich?

Das Fazit

Mein 4 Wochen Dankbarkeitstagebuch

Dankbarkeitszitate

Dankbarkeit das Mittel gegen Unzufriedenheit

Die positive Psychologie besagt schon lange, dass Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit zu mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Glücksempfinden führt, doch das kleine Wort «Danke» welches wir unseren Kindern schon von klein auf beibringen zu sagen, gerät immer mehr in Vergessenheit.

Im nachstehenden möchten wir Ihnen zeigen wie wertvoll Dankbarkeit ist, was es bedeutet und wie man Dank kleiner und täglichen Rituale wieder zu mehr Lebensfreude und damit verbundene Gesundheit im Alltag kommt.

Geschichte zur Dankbarkeit in der Evolution

In der Evolution haben sich die Menschen durchgesetzt, die Dankbarkeit zeigen konnten. Wenn jemand was Nettes für dich getan hatte, wurde das Gehirn dazu animiert, für denjenigen auch etwas Nettes zu tun. Beispielsweise hatte jemand Hunger und jemand anderes zeigte ihm einen Platz wo es Nahrung gab, so hat er Dankbarkeit empfunden. Daraus ergab sich eine Verpflichtung den Gefallen zu erwidern und damit eine Motivation sich sozial zu verhalten. Man möchte ja als Egoist gelten. So wurde der Zusammenhalt der Primaten gestärkt und das Überleben gesichert. Egoistische Individuen wurden so schnell erkannt und gemieden.

Jeder unserer Lebensphasen, jedes Jahr und jeder Tag widerfährt uns sowohl positives als auch negatives, das ist vollkommen normal.

Doch wenn wir in all diesen Lebensphasen Dankbar sind für die Dinge im Leben die gut laufen oder die wir bereits