

Dankbarkeitsbrief

Anleitung: Überlegen Sie sich drei Personen, denen Sie richtig Dankbar sind, vielleicht,

- weil sie Sie schon lange begleiten oder lange begleitet haben,
- weil sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort für Sie da waren,
- weil Sie mit dieser Person so richtig Spaß haben können,
- weil sie Sie so annehmen kann, wie Sie sind,
- weil das Leben mit dieser Person gar nicht einfach ist oder war, Sie aber durch Sie geworden sind was Sie sind
- ...

Schreiben Sie an eine dieser Personen einen Dankbarkeitsbrief. Den schreiben Sie nur für sich. Sie schreiben alles auf, wofür Sie dieser Person dankbar sein können. Was Ihnen gut getan hat, was Sie ihr sagen wollen. Sie schreiben so lange, bis Sie das Gefühl haben, die Person ist ausreichend gewürdigt.

Falten Sie diesen Brief zusammen und legen ihn zur Seite.

Können Sie die Dankbarkeit bei sich spüren?

Am nächsten Tag lesen Sie sich den Brief noch ein Mal durch, wenn Sie jetzt Lust haben den Brief zu verschicken, dann tun Sie das.

