



DANKBARKEITS- CHECKLISTE

- ☐ Ich bin dankbar für meinen gesunden Körper, der mich durch die Wechseljahre trägt.
- ☐ Ich schätze meine innere Stärke und meine Fähigkeit, mich anzupassen.
- ☐ Ich bin dankbar für die liebevollen Menschen in meinem Leben.
- ☐ Ich freue mich über die kleinen Momente des Glücks und der Ruhe in meinem Alltag.
- ☐ Ich danke mir selbst für die Zeit, die ich mir für mein Wohlbefinden nehme
- ☐ Ich bin dankbar für mein Zuhause, das mir Geborgenheit schenkt
- ☐ Ich freue mich über die Freude, die ich in kleinen Ritualen, wie Wellness und Meditation, finde.