

---

# 30.12.2024 – 6. RAUHNACHT: DANKBARKEIT KULTIVIEREN – DER SCHATZ DER KLEINEN DINGE

Heute richten wir den Blick auf die kleinen Schätze in unserem Leben. Dankbarkeit für die stillen, alltäglichen Momente schafft eine tiefe Verbindung zu uns selbst und zu dem, was uns wirklich glücklich macht.

Reflexion:

1. Welche drei kleinen Dinge bereichern Dein Leben gerade?
2. Was bedeutet Dankbarkeit für Dich, und wie kannst Du sie im neuen Jahr stärker in Deinen Alltag integrieren?

Ritual:

- Schreibe eine Dankbarkeitsliste und wähle einen Punkt aus, für den Du Dich heute bewusst bedanken möchtest – sei es bei Dir selbst, einer anderen Person oder dem Leben.

Platz für Notizen:

- Diese kleinen Dinge bereichern mein Leben:
- Dafür möchte ich mich heute bedanken: