



24

Dankbarkeits
MANTRAS

für den Advent

arsEdition



1. Dezember

Ich
bin offen
FÜR NEUES.

Foto: Getty Images / vanikap



Dieses Mantra kann dich dabei unterstützen, mit Veränderung positiv umzugehen und dir deinen Optimismus zu bewahren, auch wenn es mal nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast. Nimm es mit in deinen Tag und begegne neuen Impulsen mit offenen Augen und einem offenen Herzen. Versuche, Wachstum, Kreativität und Inspiration dankbar anzunehmen.

TIPP: Mantras sollten nicht nur gesprochen, sondern gefühlt werden – richte also deine ganze Aufmerksamkeit auf sie. Durch das Wiederholen kannst du deine Gedanken- und Gefühlswelt positiv verändern.



2. Dezember

ICH KANN MEINE GEDANKEN ÄNDERN
UND DAMIT AUCH *mein Leben.*



Foto: Anna in Sweden / Shutterstock.com



DIESES MANTRA ZEIGT, WIE VIEL MACHT IN DIR STECKT!

Denn Glück hängt von vielen Dingen ab –
besonders von den eigenen Gedanken.
Du kannst dich immer über dieselben Dinge
ärgern und voller trüber Gedanken durch
den Tag gehen. Du kannst aber auch versuchen,
deinen trüben Gedanken keine große Bühne
zu bieten, und lächelnd durch den Tag gehen.
Beschäftige dich in deinem Inneren mit
schönen Gedanken, damit auch im Außen
schöne Dinge passieren.

