

Herzlich Willkommen in der Dank-Bar,

von Herzen lade ich Dich ein, hier zu verweilen und wundervolle Momente zu verbringen. Die Dank-Bar ist durchgehend und jeden Tag Deines Lebens für Dich geöffnet.

Ob Du Dich schon am frühen Morgen auf den kommenden Tag einstimmen möchtest, am Abend den vergangenen Tag Revue passieren lässt oder Dir während des Tages Zeit für Dich nimmst – alles ist willkommen.

Die vielfältigen Cocktails aus Besinnung, Inspiration und Lebensfreude sind jederzeit erbaulich, erfrischend und motivierend.

Wann immer Du dieses Buch zur Hand nimmst und Dich einer Seite widmest, verbringst Du kostbare Zeit mit DIR ...

Deinen Gedanken, Gefühlen und Träumen

Für Deinen Aufenthalt hier in der Dank-Bar, möchte ich Dir gerne einige Anregungen mit auf den Weg geben. Auf jeder Seite dieses Buches findest Du Text-Zeilen, die Dir helfen können, Achtsamkeit für Dich und Deinen Körper zu entwickeln, Zugang zur Kraft der Gegenwart zu finden sowie positive Ausblicke auf Zukünftiges zu richten.

Ich möchte Dich ermutigen, beim Schreiben, Zeichnen & Sinnieren Deiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Es gehört alles hinein, was Dich positiv stimmt, zum Beispiel:

- Die Magie Deiner eigenen Persönlichkeit zu entdecken, all das was Dich zu einem ganz besonderen Menschen macht
- Auf Dich zu achten und Dir genug Entspannung zu schenken
- Dass Du gesund, fit und voller Elan bist
- Eine harmonische und liebevolle Partnerschaft
- Erfolge und Spaß im Beruf und in Projekten
- Das Treffen mit guten Freunden, ein leckeres Abendessen, ein Kinobesuch
- Dinge, die Dich glücklich machen, wie das Genießen der Sonne auf der Haut, das Vogelgezwitscher am Morgen oder der Spaziergang in der Natur

Wenn Du Deine Dank-Bar dafür verwenden möchtest, Dich auf ein bestimmtes Ziel auszurichten, kannst Du hier Deinen Herzenswunsch festhalten:

.....
.....

Indem Du Deine Dank-Bar dafür nutzt, für dieses Ziel Deine kleinen und großen Erfolge aufzuschreiben, was Dich dafür einzigartig macht, was Dich inspiriert und motiviert, wird Dich Deine Dank-Bar dabei unterstützen, Deinem Ziel jeden Tag ein bisschen näher zu kommen.

Möglicherweise wird es Dir auch viel Freude bereiten, später nachzulesen, was Du vor Tagen, Wochen oder Monaten erlebt und notiert hast. Vielleicht vergleichst Du die Situationen mit dem Jetzt-Zustand und findest auf diese Weise heraus, welche Ressourcen Dir ganz besonders dienlich sind oder was Dich besonders erfreut und erfüllt. So kommt Leben in Deine ganz persönliche Dank-Bar und Du wirst immer mehr erkennen, was Dein Leben bereichert. Ganz bewusst kannst Du Dich auf die Dinge ausrichten, die Dein Leben verschönern ... und Dich von dem Verabschieden, was Dir nicht entspricht.

Wichtig ist, dass Du mehr und mehr erkennst, was Dir gut tut, welche ein besonderer Mensch Du bist und welche Dinge Du in Zukunft noch viel mehr in Dein Leben integrieren möchtest. Frei nach dem Motto:

**Die beste Art die Zukunft vorherzusagen,
ist, sie selbst zu gestalten.**

In diesem Sinne wünsche ich Dir von Herzen
viel Freude & Entspannung in Deiner Dank-Bar!

Deine

Sabine Göbel