

CHALLENGE DER GUTEN GEDANKEN

Ein guter Gedanke am Tag

Schon mal aufgefallen? In „Gedanke“ steckt das Wort „Danke“ - Zufall?

Man kann nie alles kontrollieren, was einem im Leben passiert. Aber man kann sehr wohl kontrollieren, wie man darüber denkt. Nicht immer sind wir Herr über unsere Gedanken und Gefühle. Dennoch ist jeder Mensch damit ein Stück weit für sein eigenes Wohlbefinden und seine Gesundheit verantwortlich bzw. beeinflusst diese – das sagt auch die Wissenschaft. Natürlich kann niemand den ganzen Tag perfekt sein und immer nur positiv denken. Aber warum nicht einfach damit anfangen? Lasst uns zumindest mit einem einzigen Moment am Tag bewusst starten!



Ev.-luth.
Kirchengemeinde
Hettenhausen - Dalherda



www.kirche-hettenhausen.de

„Ein Mensch ist das,
was er den ganzen
Tag denkt.“

(Ralph Waldo Emerson)

Impuls:

Zähle heute Abend vor dem Zubettgehen 10 Dinge auf, für die du heute dankbar warst. Und wiederhole das ab sofort jeden Abend. Am Anfang wird dir das vielleicht noch schwer fallen, aber du wirst sehen, mit jedem Tag fallen dir mehr Dinge ein, für die du Danke sagen kannst!

**BLEIBEN
SIE
BEHÜTET!**