

Modul 1: Deine Wochenübungen

Essen danken
Wasser danken
Aufwachen: „Danke“
Baum, Partner, Kind oder Haustier danken

Erschaffe dein Dankbarkeits-Ritual



12 Sek.

Nutze jeden Tag eine der drei vorherigen Übungen
– du darfst gern variieren

