



Regina Herhoff Dolfosan

Dankbarkeit

Kennst Du das Gefühl, dankbar zu sein?
Es fühlt sich gut an. Es öffnet das Herz.

Hierzu 2 Tipps:

1. Dankbarkeitstagebuch

Lege Dir ein schönes Dankbarkeitstagebuch an.
Schreibe jeden Abend hinein, wofür Du an diesem Tag dankbar sein konntest.
Notiere auch die Kleinigkeiten, aber auch schwierige Herausforderungen,
an denen Du wachsen darfst.
Wenn es Dir mal nicht so gut geht, lies in Deinem Dankbarkeitstagebuch.
Die vielen positiven Einträge heben sicher gleich Deine Stimmung 😊

2. Danke-Collage

Du kannst auch eine Danke- oder Dankbarkeits-Collage anlegen.
Nimm einen Pappkarton in Deiner Lieblingsfarbe und klebe z.B.
Zeitungsausschnitte darauf. Das können Worte oder Bilder sein,
die Du mit Dankbarkeit verbindest. Alles wofür Du dankbar bist.
Auch wenn Du Ziele definiert hattest und diese erreicht hattest,
kannst Du diese Erfolge darauf kleben.
Und wenn Du z.B. von Deinen Kunden ein dankbares Feedback
bekommst, kannst Du auch das hinzufügen.
Hänge die Collage in Deinem Zuhause so auf, dass Du sie oft sehen kannst.

**Ich wünsche Dir viel Freude mit Deinem Dankbarkeitstagebuch und/oder
Deiner Dankbarkeitscollage.**

Wenn Du Unterstützung brauchst, um Ziele zu definieren und zu erreichen,
kann ich Dir gerne mit CQM dabei helfen.



Regina Herhoff Dolfosan

CQM - Chinesische Quantum Methode

eines der weltweit fortschrittlichsten Veränderungs- und Coaching-Konzepte.

Mit einem speziellen kinesiologischen Muskeltest werden Schwächen im Energiefeld mental aufgespürt und energetisch korrigiert.

CQM wirkt vom feinstofflichen Körper aus und neutralisiert schwächende Energien.

CQM ist

- effektiv: *wirksame Unterstützung bei der Verwirklichung Ihrer Ziele*
- einfach
- schnell
- universell
- berührungsfrei

Da CQM auch über die Ferne wirkt, unterstütze ich Sie **gerne auch per Telefon.**

Regina Herhoff, Gesundheitspraktikerin (BfG, Mitglied Nr. 516)

Dolfosan - Mit allen SINNEN einfach SEIN

Erkenne Dich selbst und lebe Deine Einzigartigkeit

Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Seminare

Triebweg 22, 69412 Eberbach

Dolfo-Fon 06271 - 8075658, Dolfo-Mail info@dolfosan.de, Dolfo-Web www.dolfosan.de

Kostenloser Newsletter www.dolfosan.de/aktuelles/newsletter.html

XING-Profil https://www.xing.com/profile/Regina_Herhoff