
Gib und Du wirst bekommen - Aufgabe 1: Das Geben praktizieren

Aufgabe:

Fragen Sie sich ab heute am Beginn eines jeden Tages:

- **Wen kann ich heute etwas Gutes tun?**
- **Wen mache ich heute eine (kleine) Freude?**
- **Welchem Menschen schenke ich heute ein gutes Gefühl, indem ich ein ehrliches Lob ausspreche?**
- **Was kann ich heute tun, um das Leben eines anderen Menschen ein klein wenig glücklicher zu machen?**

Wenn Sie sich das Geben zur täglichen Gewohnheit machen, trägt auch diese neue Gewohnheit ein großes Stück zu einem erfüllten, glücklichen, harmonischen Leben bei.

Praktizieren Sie das *Geben* ab heute für mind. 2 Monate OHNE Unterbrechung.

Das ist wieder eine neue, wichtige und hilfreiche Gewohnheit, die Sie ab heute täglich praktizieren, jeden Morgen, am Beginn eines jeden herrlichen Tages. Beim frühstücken, im Auto, beim Zähne putzen, egal wann, tun Sie es immer zusammen mit einer Aufgabe, die Sie jeden Tag zu tun haben. Bestens geeignet ist das Zähne putzen oder bei Männern das Rasieren.

Warum?

Dies sind alte Rituale, die Sie jeden Morgen sowieso ausführen. Wenn Sie diese *alten* Rituale ein wenig abändern und sich genau in dieser Zeit auch diese wichtigen Fragen stellen, wird sich dieses neue Ritual spätestens in 2 Monaten gefestigt haben und so ist eine neues, sehr nützliches tägliches Ritual daraus geworden. Es wird Sie bald mit Freude erfüllen, sich jeden Tag zu überlegen, wen Sie heute eine Freude machen können, welchen Menschen Sie heute etwas *geben* können.

Warum?

Weil Sie bald die Ergebnisse in Ihrem Leben erkennen und das wird Ihnen gefallen.

Es ist wichtig, diese Handlung für 2 Monate ohne Unterbrechung zu *üben*, um eine neue Gewohnheit, eine neue, sehr hilfreiche Routine daraus zu machen.

Zum Ausschneiden, für Ihre Briefftasche oder für Ihren Badezimmerspiegel.

- **Wen kann ich heute etwas Gutes tun?**
- **Wen mache ich heute eine (kleine) Freude?**
- **Welchem Menschen schenke ich heute ein gutes Gefühl, indem ich ein ehrliches Lob ausspreche?**
- **Was kann ich tun, um das Leben eines anderen Menschen ein klein wenig glücklicher zu machen?**