



Wir grüssen Sie herzlich zu einer Sonderausgabe unseres TCM Praxis Newsletters "Die Kraft der Dankbarkeit".

Diese ist ausserhalb der regulären Themenreihe immer einem ganz besonderen und aktuellen Thema gewidmet, mit dem sich unsere Praxis beschäftigt. Dadurch wollen wir unseren Newsletter noch lebendiger und lebensnaher machen, weil wir dadurch ansprechen, was viele Menschen in ihrem Alltag und ihrer Gesundheit bewegt.

Hier geht es dabei um die Kraft der Dankbarkeit. Denn sie ist eines der stärksten psychosomatischen Kräfte und wird häufig in ihrer Wirkung auf unseren Körper und Geist sehr unterschätzt.

Ein einfaches "Danke" zu sagen, fällt uns häufig nicht so schwer, wie tiefe Dankbarkeit in uns zu empfinden. Vieles in unserem Leben ist "normal" geworden und bekommt von uns nur noch wenig Aufmerksamkeit. Häufig konzentrieren wir uns auf unsere alltäglichen Probleme und Beschwerden.

In jeder Lebenssituation haben wir die Wahl, unsere Aufmerksamkeit auf Positives oder Negatives zu lenken. Was ist, wenn die Konzentration auf alles Gute und Wertvolle in unserem Leben, wofür wir dankbar sein können, unsere Gesundheit grundlegend verändern kann?

Die Kraft der Dankbarkeit ist mittlerweile seit einigen Jahren durch psychologische und medizinische Forschung wissenschaftlich belegt: **Bewusste Dankbarkeit fördert unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden.** Wenn wir jeden Tag das Gefühl der Dankbarkeit in unser Leben integrieren, dann leiden wir weniger unter Angst, Schlafstörungen, körperlichen Krankheitssymptomen und Depressionen. **Der Herzrhythmus wird dadurch beruhigt und chronischer Stress sowie der Bluthochdruck werden dabei gesenkt. Das Risiko eines Herzinfarktes wird dadurch gesenkt und Entzündungsprozesse im Körper gelindert.**

Das hört sich vielleicht auf den ersten Blick unglaublich an, doch die Dankbarkeit ist eine so starke Kraft, dass wir unser Leben und unsere Gesundheit dadurch tatsächlich erheblich verbessern können!

Überlegen Sie sich, für welche Dinge Sie in Ihrem Leben jeden Tag dankbar sein können. Stellen Sie sich vor, wie dankbar Millionen Menschen auf dieser Welt für ein Glas sauberes Wasser sind; oder für saubere Luft, die Sie atmen; oder für den Frieden, den Sie in Ihrem Land und Zuhause haben; oder für die wunderschöne Natur, die Sie jeden Tag umgibt; oder für besondere Menschen, die für Sie da sind. Sie können bestimmt für sehr vieles in Ihrem Leben mit etwas Übung das wunderbare Gefühl der tiefen Dankbarkeit empfinden.

“Dankbarkeit, so hat es der Psychologe Willibald Ruch formuliert, könne wie ein Muskel trainiert werden. Nach einiger Zeit seien die Wirkungen sogar als neurobiologische Veränderung im Gehirns scan sichtbar, berichten Wissenschaftler der University of Indiana.”

Unser Gesundheitstipp an Sie: Legen Sie sich ein **Dankbarkeitstagebuch** neben Ihr Bett und schreiben Sie jeden Tag vor dem Schlafengehen alles auf, wofür Sie dankbar in Ihrem Leben sind und was Sie Gutes und Schönes während Ihrem Tag erlebt haben.

Über folgenden Link können Sie unser Tagebuch mit regelmässigen Übungen zur Dankbarkeit erwerben:

<https://www.amazon.de/Dein-Tagebuch-begleitet-dich-Achtsamkeits-Tagebuch/dp/B0D4VP3YZK>

Durch Dankbarkeit sagen wir JA zum Leben und zu uns selbst. Wir werden uns den Raum unseres Herzens bewusst und fühlen uns mit den wundervollen Dingen und Menschen in unserem Leben mehr verbunden. Durch diese Verbundenheit entsteht dann eine tiefe Liebe und Vertrauen in unser Leben und den Weg, den wir noch vor uns haben.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie uns einfach direkt in unserer Praxis.

Wir sind gerne für Sie da!

Herzliche Grüsse,

Gisela Bucher

& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

**Quellen:*

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/dankbarkeit-2053330?tkcm=ab>

<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html>

<https://www.abendblatt.de/hamburg/von-mensch-zu-mensch/article236378561/Wissenschaftlich-erwiesen-Dankbarkeit-macht-gluecklich.html>