



**GENTLEMENS
AGREEMENT**

EST. 2024

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

© 2024

DANKBARKEIT ZEIGEN – KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

DANKBARKEIT IST EIN KRAFTVOLLES WERKZEUG, UM VERBINDUNGEN ZU STÄRKEN UND POSITIVE ENERGIE ZU VERBREITEN. DIESER ACTION STEP ZEIGT DIR, WIE DU DURCH BEWUSSTE HANDLUNGEN DANKBARKEIT IN DEINEM ALLTAG IMPLEMENTIERST UND SO ANDEREN EIN GUTES GEFÜHL GIBST. HIER SIND DIE SCHRITTE, UM DANKBARKEIT ZU EINER FESTEN GEWOHNHEIT ZU MACHEN:



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

DANKBARKEIT ZEIGEN – KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

WÄHLE EINE PERSON, DER DU HEUTE DEINE DANKBARKEIT ZEIGEN MÖCHTEST

ZIEL: ZEIGE BEWUSST WERTSCHÄTZUNG GEGENÜBER DEN MENSCHEN IN DEINEM LEBEN. ES KANN EIN FAMILIENMITGLIED, EIN FREUND ODER SOGAR EINE FREMDE PERSON SEIN.

- **SCHRITTE:**

- ÜBERLEGE DIR, WIE DU DEINE DANKBARKEIT ZEIGEN MÖCHTEST – OB DURCH WORTE, EINE KLEINE GESTE ODER EIN GESCHENK.

MACHE ES ZU EINER TÄGLICHEN ROUTINE

ZIEL: NIMM DIR VOR, JEDEN TAG MINDESTENS EINE PERSON DURCH EINE GESTE DER DANKBARKEIT GLÜCKLICH ZU MACHEN.

- **SCHRITTE:**

- VERPFLICHTE DICH DAZU, KLEINE MOMENTE DER DANKBARKEIT IN DEINEN ALLTAG EINZUBAUEN, SEI ES DURCH WORTE, TATEN ODER FREUNDLICHE GESTEN.
- ACHE DARAUF, EHRlich ZU SEIN UND ÜBERTREIBE ES NICHT – ES GEHT UM ECHTE, HERZLICHE VERBINDUNGEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



DANKBARKEIT ZEIGEN – KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

ZEIGE DANKBARKEIT AUF KREATIVE UND EINFACHE WEISE

ZIEL: MACHE ANDEREN DURCH KLEINE, LIEBEVOLLE GESTEN EINE FREUDE.

• BEISPIELE:

- KAUFE DEINER MUTTER, PARTNERIN ODER TOCHTER EINE KLEINE AUFMERKSAMKEIT, WIE EINE BLUME, UND LEGE SIE AN EINEN BESONDEREN ORT (Z. B. AUF DAS KOPFKISSEN).
- SCHICKE JEMANDEM EINE KURZE NACHRICHT, IN DER DU DEINE WERTSCHÄTZUNG AUSDRÜCKST, Z. B. „ICH WOLLTE DIR NUR SAGEN, DASS ICH GERADE AN DICH GEDACHT HABE UND DANKBAR BIN, DASS ES DICH GIBT.“
- LÄCHLE EINE FREMDE PERSON AUF DER STRASSE AN – EIN EINFACHES LÄCHELN KANN DEN TAG EINER PERSON AUFHELLEN.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

GENTLEMEN'S AGREEMENT

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

INFO@GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

