



So schalten Sie negative Gedanken aus!

1. Werden Sie sich bewusst, dass Sie gerade negativ denken.
Akzeptieren Sie diesen negativen Gedanken! Denn alles, was Sie nicht wollen oder unterdrücken verstärkt sich!
2. Stellen Sie sich die Frage: Was für negative Gedanken habe ich? Wie fühlen Sie sich dabei?
3. Fragen Sie sich, ob Sie sich jetzt negativ fühlen wollen?
Erkennen Sie, dass Ihr Gedanke Sie negativ stimmt!
4. Atmen Sie dreimal ganz tief aus und pressen Sie den Daumen und den Zeigefinger an beiden Händen zusammen.
5. Dann denken Sie an eine positive Situation in Ihrem Leben und atmen das Gefühl, was in Ihnen dazu aufsteigt tief ein. (dieses können Sie ruhig mehrmals machen)

Wichtig!

Sie haben lange trainiert auf Ihre negativen Gedanken zuhören und jetzt müssen Sie trainieren auf Ihre positiven Gedanken zuhören. Wieder holen Sie die Übung oben es lohnt sich und Sie werden sehr überrascht sein:-)

Tipp: Drucken Sie diese Übungen aus - dann haben Sie diese Schritte immer dabei.