Atelier Kunst & Gesundheit
Annette Hähnlein

Ressource

Übung - positive Gedanken

Ersetze negative Gedanken durch positive Aussagen

Achte dabei auf die Formulierung!
Versuchst du einen Gedanken durch Negation wie z.B. „Ich denke nicht an den rosaroten Elefanten.“ loszuwerden, setzt er sich umso stärker fest . Dein Unterbewusstsein nimmt Verneinungen nicht wahr sondern konzentriert sich auf die verbleibende Aussage.
Sprich mit dir so wie mit einem guten Freund , d.h. formuliere die Sätze so, wie du sie einem guten Freund auch sage würdest.

Schreibe zuerst den negativen Satz auf und verwandle ihn in einen für dich stimmigen positiven

Beispiel: Das kannst du sowieso nicht - Ich schaffe das!

Ressource

Übung - positive Gedanken