

Mein inneres Königreich

Modul 1

Deine inneren Stimmen

Achte auf deine Gedanken,
denn sie bestimmen
die Qualität deiner Handlungen

Die Qualität unserer Gedanken bestimmt auch, wie wir uns fühlen. Was glaubst du wie viele Gedanken denkst du tagtäglich? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir tagtäglich ca. 70 000 Gedanken denken! Grob heruntergerechnet entspricht das einem Gedanken pro Sekunde. Wow! Der größte Teil davon ist unbewusst, durch deine Überzeugungen gesteuert und beschäftigt sich mit Themen, die du bereits kennst. „Es denkt dich“ sozusagen. Gerade einmal 3000 davon sollen, laut Forschung, neu sein. Der Vorteil ist, dass wir immer nur einen Gedanken denken können. Wenn du also einen Gedanken bewusst denkst, haben alle anderen keinen Platz.



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Morgen

Achte auf die Gedanken die dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf gehen. Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich? Wie fühlst du dich? Was steht heute an und welche Gefühle bereitet dir der Gedanke daran?

Schreibe sie hier auf:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Morgen

Achte auf die Gedanken die dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf gehen. Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich? Wie fühlst du dich? Was steht heute an und welche Gefühle bereitet dir der Gedanke daran?

Schreibe sie hier auf:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Morgen

Achte auf die Gedanken die dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf gehen. Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich? Wie fühlst du dich? Was steht heute an und welche Gefühle bereitet dir der Gedanke daran?

Schreibe sie hier auf:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Morgen

Achte auf die Gedanken die dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf gehen. Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich? Wie fühlst du dich? Was steht heute an und welche Gefühle bereitet dir der Gedanke daran?

Schreibe sie hier auf:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Morgen

Achte auf die Gedanken die dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf gehen. Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich? Wie fühlst du dich? Was steht heute an und welche Gefühle bereitet dir der Gedanke daran?

Schreibe sie hier auf:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Morgen

Achte auf die Gedanken die dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf gehen. Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich? Wie fühlst du dich? Was steht heute an und welche Gefühle bereitet dir der Gedanke daran?

Schreibe sie hier auf:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Morgen

Achte auf die Gedanken die dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf gehen. Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich? Wie fühlst du dich? Was steht heute an und welche Gefühle bereitet dir der Gedanke daran?

Schreibe sie hier auf:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:



Modul 1

Täglich

Schritt 1: Am Abend

Wie ist dein Tag verlaufen? Was hat sich heute ereignet? Wie hast du darauf reagiert? Welche Gedanken haben dich beschäftigt und wie hast du dich damit gefühlt? Kannst du dich an deinen inneren Dialog erinnern?

Schreibe alles auf:

Erkenntnis des Tages:

