

Tipps

Gedankenkontrolle - Innere Stopptafel



Sie verfangen sich des Öfteren in negativen Gedanken oder Gesprächen? Seien Sie ab jetzt aufmerksam UND heben Sie die innere Stopptafel: Sagen Sie STOPP und unterbrechen die negative Gedankenspirale oder Gesprächsspirale. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives oder Schönes. Das gibt Energie.

Gedankenhygiene - Selbstbeobachtung

Wie denken oder reden Sie über sich selbst? Notieren Sie die negativen Sätze, die Sie einfach so dahinsagen: „Das schaffe ich nie! Ich hab immer Pech! Knapp vorm Ziel geht mir die Luft aus! Ich bin so blöd!“ Stellen Sie diesen negativen Formulierungen positive gegenüber wie etwa: „Ich schaff es! Ab jetzt habe ich Glück! Ich finde einen Weg!“ Spüren Sie nun den Unterschied beim Durchlesen der positiven Formulierungen. Das hat Auswirkung auf Ihr Leben, es wirkt und schafft Wirklichkeit. Gehen Sie immer bewusst mit Ihren Gedanken und Worten um.

Kraft tanken

Lassen Sie sich nicht mehr hinunterziehen - tun Sie sich Gutes: Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, treffen Sie sich mit positiven Menschen, machen Sie etwas, das Ihnen gut tut. Sie sind es wert! Füllen Sie Ihren inneren Tank mit positiver Energie und Kraft. Lesen Sie Biografien erfolgreicher oder besonderer Menschen, um zu erkennen, dass Sie das Potential auch in sich tragen.

Erinnerungszettel - Coache Dich selbst!

Formulieren Sie wichtige, positive Sätze und kleben Sie diese z. B. auf den Badezimmerspiegel, auf den Küchenschrank, in eine Arbeitsmappe. Seien Sie kreativ! Auch das Örtchen ist ein guter Platz. Welche Formulierungen? - Na z. B. "Ich freue mich auf diesen neuen Tag! Ich bin ein wertvoller Mensch! Ich bin froh, da zu sein!" oder "Ich nehme mein Leben selbst in die Hand! Ich nehme meine Situation in Ruhe an! Ich mache es jetzt!"

Gedankenkontrolle - Innere Stopptafel