

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Positive Glaubenssätze

Mache dir bewusst, wie Dich deine Gedanken und Einstellung Dir selbst gegenüber beeinträchtigen. Nutze die Möglichkeit Einfluss darauf zu nehmen.

Verändern:

Achte darauf, welche negativen Sätze Dich in deinem Alltag beeinflussen. Halte sie schriftlich fest. Schreibe diese Sätze nun in eine positive Formulierung um. Verwende dabei keine Wörter wie "aber".

Wirkung:

Verringere somit deine negativen Gedanken mit Hilfe von vollkommen positiven Gedanken. Bspw. kannst Du "Ich schaffe das nicht." in "Ich kann aus allen Erfahrungen, die ich mache, etwas lernen." umwandeln.

Schön, dass du **DABei** bist!