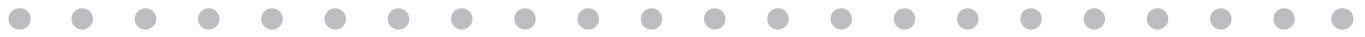


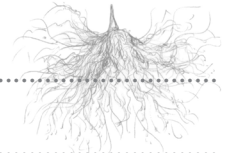
## Formular:

# Welche negativen Gedanken trägst du in dir?



Es kommt alles aus deinem Kopf, du entscheidest, wie du über eine Situation oder einen Menschen denkst.

Denke ganz intensiv darüber nach, wo es bei dir zu sogenannten selbst erfüllenden Prophezeiungen kommt. In welchem Bereich redest du dir ein, dass du nicht gut bist oder es nicht kannst? Nimm dir die Zeit und denke darüber nach. Dir fallen sicher einige Punkte ein. Drehe dann diese negativen Gedankenstrukturen ins Positive.



- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....
- 7) .....
- 8) .....
- 9) .....
- 10) .....

Wie könntest du dieses ins Positive richten?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....
- 7) .....
- 8) .....
- 9) .....
- 10) .....

