

CHECKLISTE

BRINGEN SIE MEHR GLÜCK IN IHR LEBEN – WEGE AUS NEGATIVEN GEDANKENFALLEN

Endlosem Grübeln und negativen Gedanken, die im Kopf kreisen, können Sie entkommen. Beantworten Sie folgende Fragen. Am besten schreiben Sie die Antwort aus.

- Was ist mein negativer Gedanke?

- Ist der Gedanke hilfreich für mich?

- Was spricht für den Gedanken?

- Was spricht gegen den Gedanken?

- Wie würde es eine andere Person sehen?

- Was könnte ein realistischer Gedanke sein?

Tipps, wie Sie sich im positiven Denken üben können, finden Sie in der Checkliste: „Bringen Sie mehr Glück in Ihr Leben – im positiven Denken üben“.