

Tag 3

„Ich muss“

Streiche den Satz und ändere Deine Denkweise

Was musst Du alles von morgens bis abends?

Schreibe alle Situationen auf, in denen Du: Ich muss noch..... denkst, in denen Du Druck und Unlust verspürst!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie fühlt es sich an, wenn Du stattdessen denkst und hier schreibst:

„Ich darf „ oder „ Ich kann....“

z.B.: Ich darf jetzt aufstehen. Ich darf meine Kinder wecken.
Danach kann ich zur Arbeit fahren.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verbinde diese Sätze mit positiven, dankbar machenden.

„Ich darf , denn“

Ich darf jetzt aufstehen, denn ich bin gesund und fühle mich gut.
Ich möchte meine Kinder wecken. Wir haben ein paar gemeinsame Minuten
beim Frühstück. Ich kann zur Arbeit fahren, denn ich habe einen Job.

„Ich darf , denn“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie fühlt es sich an, diese Gedanken mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Was konntest Du noch beobachten?

Teile uns Deine Erkenntnisse mit. Gern per Mail oder in der Gruppe!

„Mama chill mal“

<https://www.facebook.com/groups/mamachillmal/>

Und sollte sich schon wieder Chaos im Kopf einstellen, dann denk dran, alles braucht sein Zeit und Veränderungen mindestens 21 Tage bis sie zur Gewohnheit geworden sind!

Viel Erfolg Anja