

Tag 4 Gefühlstagebuch

Beschreibe die Situation, die in Dir Ärger auslöst, in der Du Dich nicht mehr unter Kontrolle hast.

z.B. Du kommst früh nicht aus dem Bett, oder Deine Gedanken kreisen ständig um die letzte Begegnung mit Deiner Kollegin, oder Du reagierst oft sehr genervt auf Deine Kinder, die wieder nicht das gemacht haben, was Du Ihnen schon 100mal gesagt hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was spürst Du, und wo sitzt Dieses Gefühl? Was für ein Gefühl kommt dort hoch?

Spürst Du irgendwo einen Druck, ein Ziehen, Pochen, Flattern? Wo sitzt es? Im Bauch, im Hals, im Herzen, in der Brust? Was verspürst Du? Angst? Wut? Trauer?

Atme dort tief hin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Raus aus dem Chaos im Kopf
5-Tage-Großputzaktion

Vielleicht ist Dir jetzt eine bestimmte Situation aus Deiner Kindheit eingefallen, vielleicht ein Gefühl, vielleicht ein Glaubenssatz. Und wenn nicht, dann bleib einfach drin in dem Gefühl und atme tief in diese Stelle hinein.

.....

.....

.....

.....

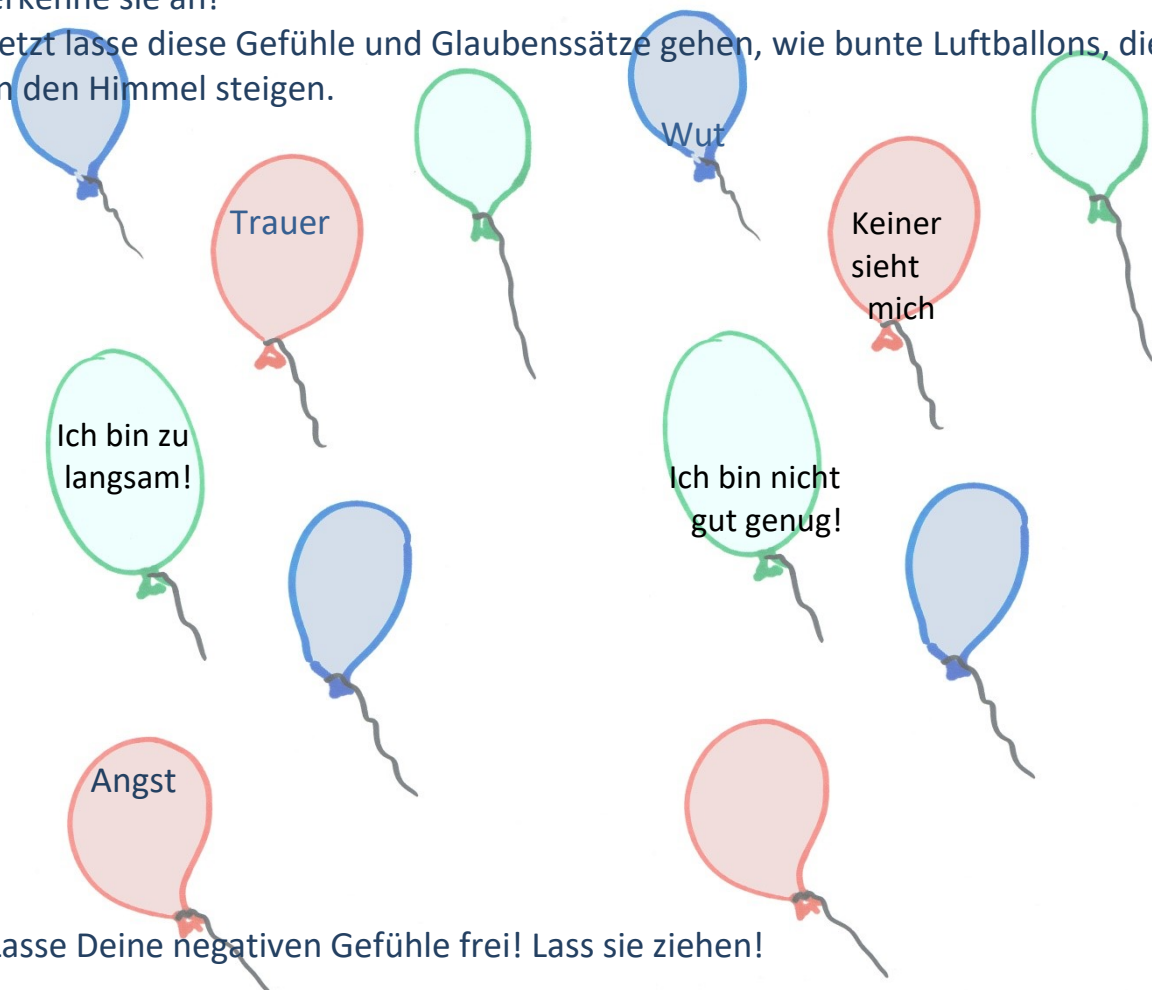
.....

.....

.....

Nehme dieses Gefühl oder die negativen Glaubenssätze in den Arm, und erkenne sie an!

Jetzt lasse diese Gefühle und Glaubenssätze gehen, wie bunte Luftballons, die in den Himmel steigen.



Lasse Deine negativen Gefühle frei! Lass sie ziehen!

Raus aus dem Chaos im Kopf
5-Tage-Großputzaktion

Und wenn Dir das nicht möglich ist, dann ist das auch ok. Erkenne sie einfach an. Sie dürfen sein, all die Trauer und die Wut.

Wie fühlt es sich an? Fühlst Du Dich ein Stück erleichterter?

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

Herzlichst Anja

PS : Druck Dir das folgende Blatt aus, wenn Du magst, und schreibe Deine negativen Glaubenssätze und Deine Gefühle hinein. Gern kannst Du auch noch weitere Luftballons dazu malen.

Raus aus dem Chaos im Kopf
5-Tage-Großputzaktion

