



Negative Gedanken stoppen

Ich habe dir ein Arbeitsblatt gemacht, das du dir gerne ausdrucken kannst und dir entweder in die Tasche stecken kannst oder auch an gut sichtbarer Stelle aufhängen kannst. Vielleicht laminierst du dir das auch?

Hier die Anleitung:

Versuche dir deinen negativen Gedanken bewusst zu machen.

Jedesmal wenn der negative Gedanke wieder hochkommt und wenn du dich in seinem Griff fühlst.

Anfangs wird es wahrscheinlich etwas dauern bis dir bewusst wird dass er da schon wieder in dir bohrt. Das macht nichts.

Sag ihm einfach „Hallo, ah da bist du ja wieder“.

Dann schau auf dein Kärtchen oder Blatt

Du wirst erleben, dass es immer einfacher wird diesen Gedanken zu verändern und du damit viel fröhlicher und gelassener wirst.

Hole dir auch gleich noch die [Sedona-Methode](#) mit der du wunderbar ganz schnell deine schlechten Gefühle und Gedanken auflösen kannst.

Falls du dich fragst, was das Zeichen bedeutet: es ist ein Zeichen aus dem Reiki, das für die Auflösung von Negativität steht.

www.leichter-einschlafen.de



Negative Gedanken stoppen

Quatsch – dieser Gedanke ist bedeutungslos

