FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

FRAGE DER WOCHE

Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?

CHANGENOW.DE

© 2012 André Loibl www.changenow.de

Schlechte Gedanken loswerden

Zusammenfassung des changenow Prozesses

1. Erlaube den schlechten Gedanken und Gefühlen zu sein. Hör auf damit, die Regenwolke zu beschimpfen. :-)
2. Komm in einen neutralen State mit dieser kleinen changenow Übung:
    a. Lege Deine Hände flach auf Deine Knie
    b. Nimm Deinen rechten Zeigefinger an Dein linkes Ohrläppchen und gleichzeitig Deinen linken Zeigefinger an Deine Nasenspitze
    c. Die Hände zurück auf die Knie
    d. Jetzt umgekehrt: Den linken Zeigefinger ans rechte Ohrläppchen und den rechten Zeigefinger auf die Nasenspitze
    e. So lange abwechselnd machen, bis die Übung flüssig ist
3. Stell Dir die Frage der Woche: „Welchen schönen Gedanken kann ich jetzt denken?"
4. Tu es - wende dieses kleine Format an und berichte mir von Deinen Erlebnissen auf http://changenow.de/negative-gedanken-loswerden