Visualisierungskraft nutzen

Stelle dir nun vor, wie du die Situation aus der Vorlage „Negative Gedanken entlarven" meisterst, indem du deinen neuen, positiven Gedanken nutzt. Visualisiere so detailliert wie möglich, wie du dich fühlst und was du siehst.

- Wo bist du?
- Was machst du?
- Wer ist um dich herum?
- Wie fühlst du dich?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um deine Visualisierung so intensiv wie möglich zu gestalten. Je lebendiger deine Vorstellung ist, desto besser wirst du deine Gedankenmuster verändern können.

© Xaver Brüßel – Lebe. Selbst. Bewusst.