

Übung aus dem Podcast: Die Faire Bilanz

HINTERGRUND-WISSEN: Diese Übung kann dabei helfen, deine Gehirnstrukturen neu zu ordnen. Sie unterstützt die schrittweise Rückbildung der Gehirnstrukturen, die für Angst und Selbstabwertung verantwortlich sind, und fördert gleichzeitig den Ausbau jener Strukturen, die für Optimismus und positives Zukunftsdenken zuständig sind.

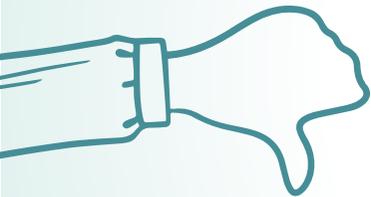
TIPP

Mache diese Übung für **8 Wochen**, damit sich dein Gehirn wirklich umstrukturieren kann.



Endlich Leicht

HINWEIS: Diese Übung ist kein Dankbarkeitstagebuch. Stattdessen konzentrieren wir uns auf unsere täglichen Teilerfolge. Durch diese Übung lernen wir, dass wir nicht machtlos sind, sondern dass wir in der Lage sind, unser Leben aktiv zu verändern.



Was war heute **nicht** gut?

Alles was mich frustriert, geärgert, genervt hat darf hier rausgelassen werden.

Was war heute **gut**?

Was habe ich heute selbst bewirkt, erreicht, erledigt?
Worauf bin ich heute richtig stolz auf mich?