

Deine innere Gesundheits-Haltung- Wie deine Gedanken deine Realität formen

Deine Gedanken bestimmen, wie du die Welt siehst und wie du handelst. Heute entscheidest du dich bewusst für Gedanken, die dich stärken und dich auf Gesundheit ausrichten.

- Deine innere Haltung bestimmt deinen Erfolg für Deine Gesundheit.
- Deine Gedanken sind wie ein Filter – du entscheidest, was du dir erzählst.
- Ein einziger klarer Satz kann dein gesamtes Denken ausrichten

Übung: Einen neuen Gedanken für mehr innere Stärke

Welche Gedanken möchte ich ab heute bewusst wählen?

Notiere 1–3 klare, positive, realistische Gedanken, die dich durch die nächsten Wochen begleiten sollen.

Tipp

Lies dir diese Gedanken jeden Tag laut vor.

Schreibe sie dir sichtbar auf – vielleicht an den Spiegel, ans Handy oder in dein Journal.

Lass sie zu deinem Anker werden.



Inspiration: Stärkende Gedanken für meine Gesundheit

1. Ich gehe Schritt für Schritt – kleine Veränderungen werden einen Unterschied machen.
2. Auch wenn ich noch nicht da bin, wo ich hinwill, bin ich weiter in Richtung meiner Gesundheit unterwegs.
3. Ich erlaube mir darauf zu vertrauen, dass mein Körper und mein Geist sich erholen und neue Kraft gewinnen können
4. Ich darf Pausen machen – sie sind Teil meines Heilungsprozesses.
5. Meine Gefühle zeigen mir, was ich brauche. Ich darf auf sie hören.
6. Gesund zu leben bedeutet nicht perfekt zu sein – sondern freundlich mit mir umzugehen.
7. Jede bewusste Entscheidung für Bewegung, Schlaf oder Ernährung stärkt meine Stabilität.
8. Ich habe Einfluss auf meine Gesundheit – auch kleine Handlungen zählen.
9. Heilung braucht Zeit, und ich gebe mir die Geduld, die dafür nötig ist.
10. Ich bin mehr als meine Erschöpfung oder Depression – ich bin ein Mensch mit Ressourcen und Stärken.

