

## Dein bewusst gewählter Gedanke für heute

### Warum ist das wichtig?

Deine Gedanken haben einen großen Einfluss darauf, wie du dich fühlst. Indem du bewusst einen positiven, stärkenden Gedanken wählst, lenkst du deine Aufmerksamkeit gezielt in eine hilfreiche Richtung.

### Übung: Dein bewusster Gedanke

#### 1. Wähle einen Satz, der dich stärkt.

Beispiele:

- „Ich entscheide, mich ....mir zu vertrauen, dass ich mit der Situation gut umgehen werde“
- „Ich darf... nein sagen.“
- „Ich bin mehr..... als meine Gefühle.“

#### 2. Schreibe ihn auf.

Mein stärkender Gedanke für heute:

---

---

#### 3. Platziere ihn sichtbar.

Hänge ihn an einen Ort, an dem du ihn oft siehst (z. B. Schreibtisch, am Bett).

#### 4. Wiederhole ihn regelmäßig.

Sprich oder lies ihn bewusst mindestens morgens, mittags und abends.

### Erkenntnis

Je öfter du deinen gewählten Gedanken bewusst wahrnimmst, desto tiefer kann er sich in deinem Denken verankern – und dir helfen, dich auf das Positive auszurichten.

