



MindMed-Akademie

Dr. Iris Weinberger

Das kleine 4x4



Deine
persönlichen
Gedanken-Kur

Teil 4



MindMed-Akademie
Dr. Iris Weinberger.



Gedankenkur

13-16

13

Stelle Dich für mindestens 2 Minuten in die Gewinnerpose



Frag Dich: "Was ist das Geschenk an dieser Situation?"



14

15

Stell Dir ein Stopp-Schild vor Deinem inneren Auge vor, stoppe so das Gedankenkarussell.



Atme tief ein und atme sehr langsam aus und summe dabei ein "Mmmmhhhh"

16

