



MindMed-Akademie

Dr. Iris Weinberger

Das kleine 4x4



**Deine
persönliche
Gedanken-Kur**

Teil 1



MindMed-Akademie
Dr. Iris Weinberger.



Gedankenkur 1-4

1

Frage Dich: Dient mir dieser Gedanke?



Hör Dir eine kurze Entspannungsmeditation an

2

3

Mache einen "instant switch" - denke genau das Gegenteil von dem, was Dich gerade blockiert.



Überlege Dir, ob Dir in 10 Tagen, 10 Monaten oder 10 Jahren das heutige Ereignis noch wichtig ist

4

