



MindMed-Akademie

Dr. Iris Weinberger

Das kleine 4x4



Deine
persönlichen
Gedanken-Kur

Teil 2



MindMed-Akademie
Dr. Iris Weinberger



Gedankenkur 5-8

5

Sing laut Dein
absolutes Power -
Lieblingslied



Bewege Dich, das hebt
Deine Energie ("dance
like no one is watching")

6

7

Stell Dich vor den Spiegel
und frage Dich liebevoll
"Was brauchst Du jetzt?"



Tappe auf Deine Handkante und
sprich: "ich bin ruhig und im Hier
und Jetzt. Ich helfe mir."

8

