



MindMed-Akademie

Dr. Iris Weinberger

Das kleine 4x4



Deine
persönlichen
Gedanken-Kur

Teil 3



MindMed-Akademie
Dr. Iris Weinberger.



Gedankenkur 9-12

9

(Ent)Spannungsmove
(jeweils 15 Sek.): spann den
gesamten Körper komplett an,
dann entspanne ihn wieder, 10x

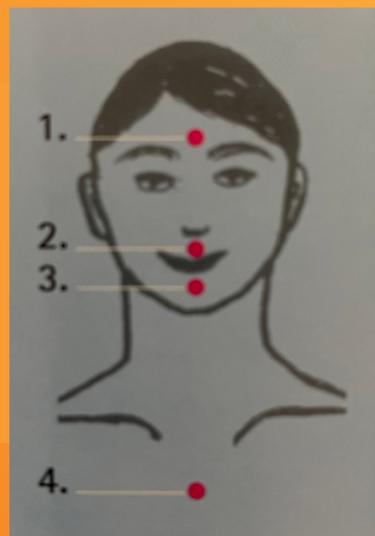


Überlege, wofür Du jetzt
in diesem Moment
dankbar sein kannst!

10

11

Tapping dieser 4 Punkte,
sprich dazu: "Ich lasse los,
was mir nicht dienlich ist".



Höre Deine selbst
aufgesprochenen
Affirmationen an

12