

Mein Glaubenssatz:

1. Ist das wahr?

ja

nein

2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

ja

nein

3. Wie reagierst Du (was passiert in Dir), wenn Du diesen Gedanken glaubst?
(hier etwas verweilen und genauer überlegen und nachspüren)

4. Wer wärst Du ohne den Gedanken?

5. Wenn du dich nun daran erinnerst, dass du ja selbst entscheiden kannst, was Du von Dir selbst glaubst...

Welchen Gedanken zu Dir selbst möchtest Du lieber glauben?

6. Was könntest Du im Alltag tun, um Dich öfter an diesen neuen Glaubenssatz zu erinnern?

angelehnt an Byron Katie