

Tag 06:

Wie Du aus negativen Gedanken aussteigen kannst

- ✓ Du hast als Kind Erfahrungen gesammelt und in dir Gefühle dadurch erzeugt. Nicht jedes Gefühl wurde von Deiner Umwelt akzeptiert. Also hast Du Dir eine Fassade aufgebaut, damit keiner in Dir diese Gefühle sieht.
- ✓ Und jetzt siehst Du Dich als Opfer der Umstände. Die Umwelt ist an Deiner Situation dran Schuld. Du versuchst alles im Außen zu ändern, dass es Dir im Innern besser geht.
- ✓ Aber diese Rechnung geht irgendwann nicht mehr gut.



