

Tragen Sie unten die negativen Gedanken ein, die Ihnen in den Sinn kommen, und antworten Sie jeweils mit einem positiven Gedanken darauf. Sie können auch eine negative Gewohnheit, die Ihnen nichts Konkretes bringt, durch eine positive ersetzen, die Sie dem erhofften Ziel näherbringen kann.

Negative Gedanken	Positive Gedanken
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....