

GESUNDHEIT

Ein Glaubenssatz ist ein Gedanke, den wir als wahr anerkennen. Diese Glaubenssätze bilden die mentale Stütze, auf welchem wir uns durch die Welt bewegen – mehr noch: Sie formen unsere Wirklichkeit bzw. wie wir diese Wirklichkeit wahrnehmen. Deine Glaubenssätze treiben dich voran oder halten dich zurück.

Denke daran, dir deiner Gedanken bewusst werden und zu üben, ihnen ganz genau zuzuhören ist der erste und wichtigste Schritt für eine Veränderung. Im nächsten Schritt kannst du dir überlegen, was du lieber zu dir selbst sagen würdest. Was würde dir viel mehr helfen?



FRAGEN

- 1. WAS BEDEUTET "GESUND SEIN" FÜR DICH?*
- 2. WAS WÜRDEN SICH ÄNDERN, WENN DU WIEDER GESUND WÄREST?*
- 3. WAS WÄRE DAS SCHLIMMSTE DARAN, WIEDER GESUND ZU SEIN?*

DER MENSCH IST GENAU DAS, WAS ER GLAUBT ZU SEIN:
Anton Chekhov

FRAGEN

*4. WARUM HAST DU DIESE KRANKHEIT
VERDIENT?*

*5. WAS KANNST DU HEUTE DAFÜR TUN,
DAMIT ES DIR MORGEN BESSER GEHT?*

*6. WANN FÜHLST DU DICH LEBENDIG UND
GESUND?*

Schreibe uns gerne, was dir aufgefallen ist beim Beantworten der einzelnen Fragen. Teile so viel wie du möchtest mit jedem von uns in der Gruppe.