Ihre Sorgenzeit-Vorlage

Diese Vorlage hilft Ihnen, die Sorgenzeit-Methode Schritt für Schritt anzuwenden. Notieren Sie Ihre Sorgen, legen Sie Ihre Sorgenzeit fest und üben Sie das bewusste Verschieben Ihrer Gedanken.

1. Sorgenzeit festlegen

2. Gedanken notieren

3. Bewusstes Verschieben

4. Atemübung zur Beruhigung

5. Akzeptanz üben

6. Zeitrahmen einhalten

7. Kleine Fortschritte feiern

8. Professionelle Hilfe suchen bei Bedarf

Mehr Impulse: affirmationen24.de/