Gimmick Magazin 11/26

Dein Gedankenübersetzer

Mein kleiner Dolmetscher hilft dir, deine Gedanken und die Botschaften dahinter besser zu verstehen. Die Tipps sind entliehen aus dem wunderbaren Buch: **"Der positive Gedankentrick" von Dr. Biyon Kattilathu** .

"Die denken bestimmt schlecht über mich"			
Das Gefühl dahinter 	Das Botschaft dahinter 	Lichtbringende Fragen 	Unterstützende Gedanken 
Bewertungsangst	Ich sorge mich um meinen sozialen Eindruck	Weiß ich wirklich, was andere denken?	"Ich bleibe bei mir"
"Es bringt sowieso nichts"			
Erschöpfung	Meine Motivation ist niedrig	Was wäre ein kleinster Schritt, den ich machen könnte?	"Jeder Versuch ist eine Bewegung"
"Ich muss funktionieren"			
Druck	Ich stelle meine Bedürfnisse hintenan	Was brauche ich gerade wirklich - für mich?	"Ich darf Mensch sein"
"Ich bin zu empflindlich"			
Selbstabwertung	Ich stelle meine Gefühle infrage	Was möchte mir dieses Gefühl zeigen?	"Meine Gefühle dürfen sein"
"Ich will niemandem zur Last fallen"			
Ablehnungsangst	Ich möchte akzeptiert werden	Wie würde ich reagieren, wenn ein lieber Mensch mich um Hilfe bittet?	"Ich muss nciht alles allein tragen"
"Niemand versteht mich"			
Einsamkeit	Ich möchte gesehen werden	Habe ich gesagt, was wirklich in mir vorgeht?	"Ich darf mich zeigen und mitteilen"
"Ich bin einfach so."			
Resignation	Ich glaube (gerade) nicht an Veränderung	Könnte ich Neues ausprobieren?	"Ich darf mich verändern"