

Meine Anti Beschwerde Übung

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Was ist die Anti Beschwerde Übung?

Sie wird dir helfen deinen Fokus noch mehr auf Positives zu legen, in dem sie dir zeigt, wie oft negatives Denken noch in uns steckt. Du wirst durch Erkenntnis und bewusst machen immer mehr auf deine Gedanken achten.



- Nimm dir ein leeres Blatt Papier, welches du auch aufhängen oder aufkleben kannst und schreibe als Titel meine **Positiv Challenge**
- Teile die Seite in zwei Spalten mit insgesamt 21 Tagen als Unterpunkte
 - auf die linke Seite kommt: **21 Tage ohne Jammern, Beschwerden, Lästern**
 - auf die rechte Seite kommt: **21 Tage Positives daraus gewinnen**
- Ab jetzt achtest du jeden Tag darauf, dass du dich weder beschwerst noch jammerst noch lästerst, wenn du dies schaffst, darfst du deinen **Tag ankreuzen** als geschafft
- Da wir alle immer in Situationen kommen, die beklagenswert sind, versuchst du in dieser Situation innezuhalten, dich an deine Challenge zu erinnern und stattdessen, **etwas Positives für dich** daraus zu gewinnen
- Den positiven Gedanken schreibst du auf die rechte Seite
- Ich freue mich, wenn du deine Überlegungen und deine Challenge mit mir teilst – schreibe mir einfach per Messenger.
- Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an info@simonejanak.de)

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.