Psychohygiene 3

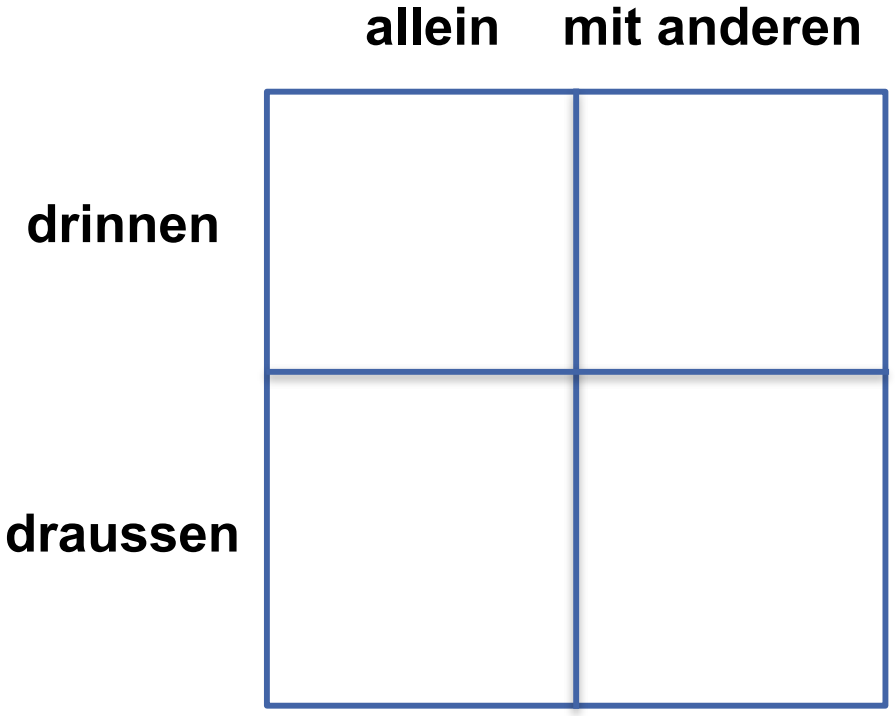
Was kann ich tun, um mich zu entspannen und es mir gut gehen zu lassen?

Summen

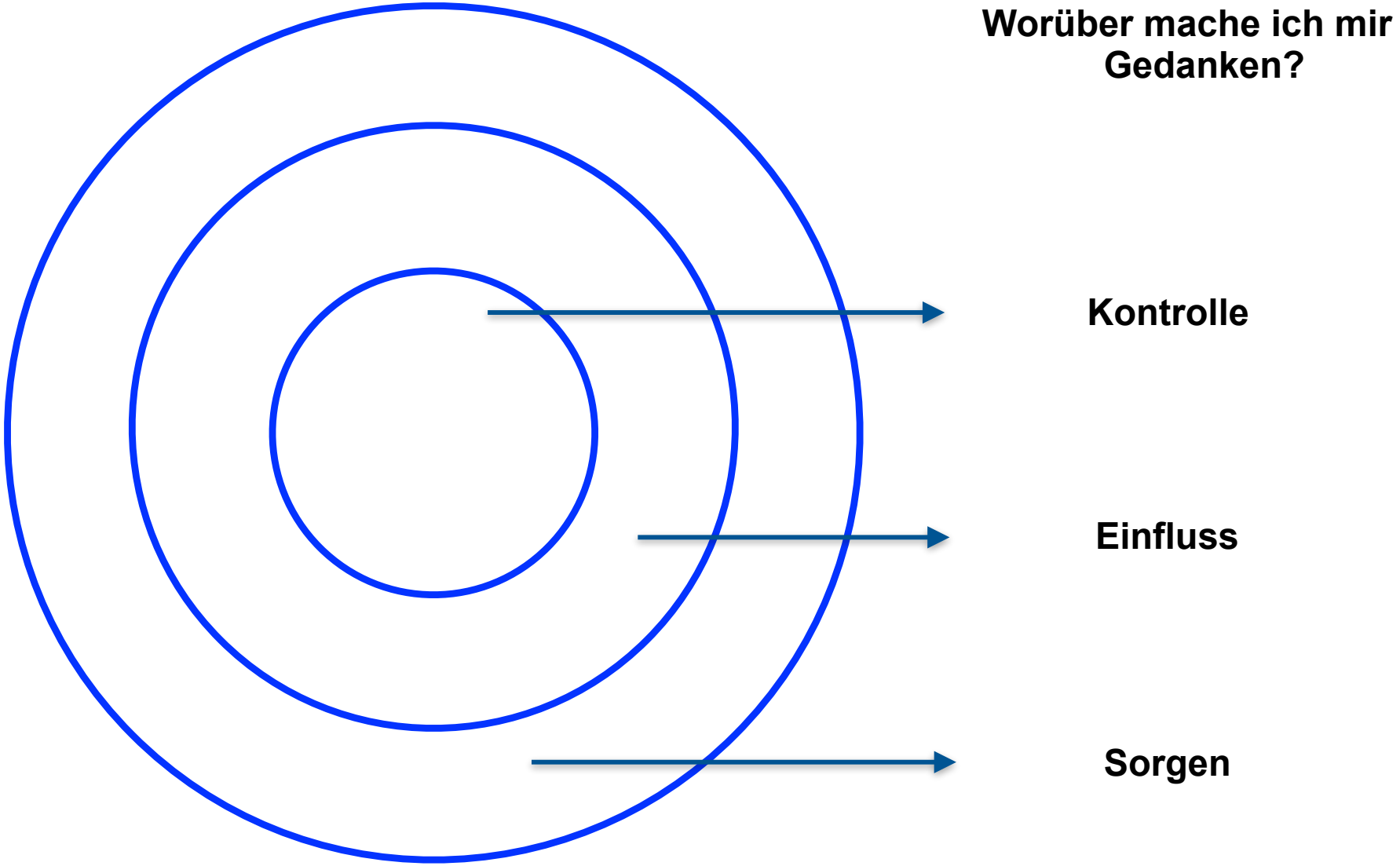
Lachen

Und jetzt:

Eure Ideen…



Auswertung Gedankenexperiment



Denken: Hilfreiche Denkweisen & Einstellungen

Grundeinstellung:
„Im Grunde wollen wir alle dasselbe: Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Wohlstand…“

Ich und die Welt:
- Ich nehme die Welt so wie sie ist und setze nichts als gegeben voraus
- Ich lebe in einem wohlwollenden Universum
- Es ist genug für alle da
- Alles hat einen Sinn (auch wenn ich ihn heute noch nicht sehe)
- Ich bejahe mich voll und ganz

Ich und die Anderen:
- Verbündeten Strategie
- Zoo Brille
- Wissenschaftlerhaltung

Generell:
- MMM - Minimieren, Maximieren, Making-Up
- PPP - Persönlich, Permanent, Pervasiv
- AAA - Atmen, Aufrichten, Amüsieren