

GRATIS · TEIL 1

Die Macht der Gedanken: Wie Denken dein Leben formt

Was du regelmäßig denkst, prägt, wie du die Welt siehst, wie du dich fühlst und was du tust.

Dieses Heft zeigt dir, wie du deine Gedanken bewusster lenken kannst, ohne dich unter Druck zu setzen.

Gedanken bewusst wahrnehmen

Die meisten Gedanken laufen automatisch ab. Wer sie einmal bemerkt, kann sie überhaupt erst hinterfragen.

Übung: Notiere drei Mal am Tag, was du gerade denkst, und wie du dich dabei fühlst.

Glaubenssätze hinterfragen

Tief verwurzelte Überzeugungen wie „Ich bin nicht gut genug“ steuern unbemerkt. Der erste Schritt ist, sie überhaupt zu sehen.

Übung: Schreib einen wiederkehrenden Satz auf und frag dich: Woher kenne ich ihn? Stimmt er wirklich?

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/macht-der-gedanken