

POSITIVE GEDANKEN

Bevor du dich mit dem Arbeitsblatt "Positive Gedanken" beschäftigst und eigene Gedanken (neu) formulierst, möchte ich dich zu einer kleinen Reflexion einladen.

Wie redest du mit dir selbst?

Welche Gedanken hast du?

Welche Glaubenssätze hast du?

Erlaubst du dir, auf dich zu achten, in dich hinein zu spüren, deine Müdigkeit oder Erschöpfung oder deine Bedürfnisse wahrzunehmen?

Oder sind es eher Gedanken, die dich runter machen oder schlecht machen?

Dass du keine gute Mutter wärst?

Es nicht alles so gut hinbekommen würdest wie andere Mütter?

Positive Gedanken (und innere positive Gespräche) sind Mutmacher-Gedanken, wertschätzende Gedanken, achtsame Gedanken und fürsorgliche Gedanken!

Beispiele:

Du darfst dir erlauben, in dich hinein zu spüren ... ausreichend auf dich zu achten ... auf deine Kräfte und Energie zu achten ... Zeit auch nur für dich verbringen ... ausreichend für dich sorgen.

Du bist eine gute Mutter, weil

Du darfst dein eigenes Mama-Konzept finden.

Du darfst deine eigenen Prioritäten setzen.