liesLotte

LESER:INNENSEITE

STARKE MÜTTER!

SCHLUSS MIT JAMMERN!

Wenn dauerhaftes Jammern und Sich-Beschweren, negative Gedankenschleifen zur Gewohnheit werden, hat dies starke Auswirkungen auf unser Gehirn und unsere Gesundheit. Es macht uns zusätzlichen Stress. Der erste Schritt, weniger zu jammern, ist, sich dabei zu erwischen. Versuche einmal in den nächsten zwei Wochen ganz bewusst darauf zu achten, wann du jammerst. Halte einen Moment inne und mache dir deinen Jammermodus bewusst.

Jammer-Stopp-Anleitung

1 Atme mehrmals tief durch. Oder hüpfe ein paar Mal und schüttele alles aus.

2 Sage dir selbst: STOPP, ich möchte jetzt nicht jammern!

3 JA! Sage dir: JA – die Situation ist jetzt genau so. Ich nehme sie aktiv an.

4 Sei liebevoll mit dir selbst.

5 Gibt es etwas Positives an der aktuellen Situation? Schreibe es rechts auf.

6 Sei dankbar für dieses Positive. Lächle!

www.lieslotte.de

Positiv-Sammlung

Weitere Achtsamkeitsübungen findet ihr bei uns online unter

www.lieslotte.de

hellokisdottir, totallyout, piggypa: iStock, Thinkstock