



Meine beste Freundin

Unsere Gedanken sind nicht „nur Gedanken“!

Unsere Gedanken wirken sich sofort auch auf unseren Körper aus.

Wie behandle ich mich?

Wie gehe ich mit mir um?

Bin ich gut zu mir?

Oder beschimpfe und verurteile ich mich, weil:

Ich schon wieder Kuchen gegessen habe

Ich heute Abend etwas Süßes
gebraucht habe

Ich zu viel gegessen habe

Ich nach 18 Uhr gegessen habe

Ich keinen Sport gemacht habe

Ich Fast Food gegessen habe

Ich zwischendurch genascht habe

Ich den Aufzug und nicht die Treppe benutzt habe

Ich mit dem Auto gefahren bin und nicht zu Fuß gegangen bin

Ich zu lange am PC gesessen habe



Welcher Art sind deine Gedanken, wenn du Dinge gemacht hast, die du vermeiden wolltest?
Wie sprichst du mit dir?
Was denkst du über dich?

Ich habe versagt

Ich bin zu schwach

Ich schaffe das nicht

Ich habe keine Willen

Tadel, Abwertung, Kritik und Ablehnung.

Durch diese negativen Gedanken über uns erzeugen wir im Körper Stress, welcher sich negativ auf unseren gesamten Organismus auswirkt.

Diese Woche kannst du dich beobachten, wie du mit dir umgehst.

Spreche mit dir wie, mit deiner besten Freundin.

Habe Verständnis für deine Situation!

Sei nett und freundlich zu dir!

Sei liebevoll zu dir!

Gehe freundlich mit dir um!

Sei wohlwollend und fürsorglich zu dir!

Lache über deinen „Ausrutscher“!

Lobe dich ruhig zwischendurch öfter!

Alles ist gut!



Keine Verbote!!!!

Alles ist erlaubt, alles ist gut!!!!!!!

Akzeptiere, was gerade ist:

Ich habe jetzt Lust auf Schokolade, also esse ich jetzt Schokolade.

Bitte sei nachsichtig mit dir und habe Mitgefühl für dich.

Das ist alles wirklich gut so.

Keine Verbote.

Lache einfach mal über dich selbst und lobe dich für Dinge, die du nicht machen wolltest.



Habe Verständnis für dich!



Bitte schaue dir, zum besseren Verständnis, das kurze Video dazu auf YouTube an: Stress-wie reagiert unser Magen TK

