



Nutze deine Gedankenkraft

Wichtig ist, deine Gedankenwelt zu ordnen. Evtl. kennst du das Gedankenkarusell und verzweifelst, weil sich alle Gedanken immer im Kreis drehen und du nicht herauskommst. Vielleicht hast du einfach zu viele negative Gedanken oder sprichst sehr kritisch. Hier geht es um die Wirkung, die du damit erzielst und die dir evtl. nicht wirklich gefällt. In diesem Kapitel ändern wir das. Tauche mit ein!

02

Kapitel

ZWEI
