

Monat:

# Optimismus-Challenge

Führe in Woche 1 täglich den Positiven Tagesrückblick. Notiere am Abend 3 Dinge, die schön waren und was du dazu beigetragen hast. In Woche 2 übst du dich darin, das Gute im Schlechten zu sehen. Schau am Abend auf deinen Tag zurück und benenne negative Momente oder Schwierigkeiten. Frag dich: Was konntest du daraus lernen? Welche Stärke kannst du entwickeln? Wenn du über größere negative Dinge in deinem Dingen nachdenkst: Welche Tür hat sich dadurch vielleicht geöffnet? In Woche 3 sind Vergleiche tabu. Immer wenn du dich erwischst, dass du dich mit anderen vergleichst, stoppe dich! In Woche 4 heißt es: Beschwerdeverbot! Kein Jammern, kein Klagen und halt dich von Miesepetern fern. Umgib dich bewusst mit optimistischen, fröhlichen Menschen und nutze selbst eine positive Sprache.

Positiver Tagesrückblick



Das Gute im Schlechten



Vergleiche-Tabu



Tschüß Miesepeterei

