

Werden Sie der Boss in Ihrem Kopf

1. Was denke ich gerade?
2. Ist dieser Gedanke 100%ig wahr?
3. Was löst der Gedanke in mir aus?
 - Wie fühlt sich das (körperlich) an?
 - Wie behandle ich mich und andere?
 - Möchte ich mich so fühlen / reagieren?
4. Wie fühle ich mich ohne ihn?
 - Wie behandle ich mich und andere?
5. Gibt es alternative Gedanken?
 - Wie fühle ich mich dann?
 - Wie verhalte ich mich dann?

Gut gemacht! Schulterklopf J

Franziska Luschas · BossimKopf.de

Werden Sie der Boss in Ihrem Kopf

1. Was denke ich gerade?
2. Ist dieser Gedanke 100%ig wahr?
3. Was löst der Gedanke in mir aus?
 - Wie fühlt sich das (körperlich) an?
 - Wie behandle ich mich und andere?
 - Möchte ich mich so fühlen / reagieren?
4. Wie fühle ich mich ohne ihn?
 - Wie behandle ich mich und andere?
5. Gibt es alternative Gedanken?
 - Wie fühle ich mich dann?
 - Wie verhalte ich mich dann?

Gut gemacht! Schulterklopf J

Franziska Luschas · BossimKopf.de

Werden Sie der Boss in Ihrem Kopf

1. Was denke ich gerade?
2. Ist dieser Gedanke 100%ig wahr?
3. Was löst der Gedanke in mir aus?
 - Wie fühlt sich das (körperlich) an?
 - Wie behandle ich mich und andere?
 - Möchte ich mich so fühlen / reagieren?
4. Wie fühle ich mich ohne ihn?
 - Wie behandle ich mich und andere?
5. Gibt es alternative Gedanken?
 - Wie fühle ich mich dann?
 - Wie verhalte ich mich dann?

Gut gemacht! Schulterklopf J

Franziska Luschas · BossimKopf.de

Werden Sie der Boss in Ihrem Kopf

1. Was denke ich gerade?
2. Ist dieser Gedanke 100%ig wahr?
3. Was löst der Gedanke in mir aus?
 - Wie fühlt sich das (körperlich) an?
 - Wie behandle ich mich und andere?
 - Möchte ich mich so fühlen / reagieren?
4. Wie fühle ich mich ohne ihn?
 - Wie behandle ich mich und andere?
5. Gibt es alternative Gedanken?
 - Wie fühle ich mich dann?
 - Wie verhalte ich mich dann?

Gut gemacht! Schulterklopf J

Franziska Luschas · BossimKopf.de