

Stay Positive

Schnelle Tipps und Worksheets, die dir helfen wieder in einen positiven Mindset zu kommen, auch wenn der Tag einmal nicht so sonnig war.



Copyright © 2020 **dorothee andrew**

Designed von Dorothee Andrew. Dieser Leitfaden ist ausschließlich für die private Nutzung gedacht. Die Reproduktion, das Kopieren, Teilen oder eine andere Art des Vertriebes, ist nicht erlaubt. Für die gewerbliche Nutzung, auch in kleinen Auflagen kann eine Vertriebslizenz erworben werden. www.dorotheeandrew.de

Stay Positive

Jeder hat mal einen schlechten Tag, ist übermüdet, gestresst oder will einfach nur in den Arm genommen werden; so wie wir unsere Kinder in den Arm nehmen, wenn sie traurig sind. Doch sobald man erwachsen ist, ist oft nicht immer jemand da, der in dem Moment, wenn man ihn braucht zur Stelle ist.

Zudem helfen andere Personen nicht immer den Shift ins Positive zu bekommen, da sie einen oft in dem bestätigen, was wir sagen und somit die negativen Gedanken, die wir haben festigen.

Am besten hilft gegen die negativen Gefühle und Gedanken sich selbst aus diesen wieder ans Licht zu schaufeln. Daher habe ich dir hier ein paar Tipps zusammengestellt, die dir helfen sollen, schnell von einem negativen in ein positives Mindset zu kommen.

Mach Musik an die dich zum Tanzen bringt

Mit Musik ist alles einfacher. Schalte das Radio, deine Lieblings CD oder deinen Streamingdienst an und höre deiner Lieblingsmusik zu, fühle die Rhythmik, lasse die positiven Klänge in dir vibrieren und fange an zu tanzen.

Erstelle eine Positivliste

Erstelle eine Liste mit positiven Affirmationen z. B. Ich bin ein positiver, fröhlicher Mensch. Sage dir diese Liste 5 mal laut vor. Ist die Liste einmal erstellt, kannst du diese immer wieder hervorholen, wenn dein Tag einmal nicht so war wie du es dir vorgestellt hast.

Erstelle eine Dankbarkeitsliste

Erstelle eine Liste mit Dingen für die du dankbar bist z.B. Ich bin dankbar für meine wundervollen Kinder, Freunde etc. schreibe so lange Dinge auf, für die du dankbar bist, bis es dir besser geht. Dies können auch so simple Dinge sein wie z. B. Ich bin dankbar, dass die Sonne scheint, für das schöne Bild in meinem Zimmer, dafür, das ich auf dieser Erde in diesem tollen Land leben darf etc.

Gehe raus in die Natur

Ein Spaziergang von min. 30 min in der Natur oder auch das Sitzen im Garten und betrachten der Schönheit jeder einzelnen Pflanze, des Himmels und der Geräusche um einen herum, beruhigt nicht nur, es regt auch an und bringt einen auf neue Gedanken.

Scroll durch die Fotogalerie in deinem Handy

Die meisten Menschen machen Fotos von fröhlichen Momenten, also scroll durch deine Fotogalerie im Handy, schaue dir Bilder von deinen fröhlichen, entspannten Kindern, Freunden, Familie etc. an und denke an diese positiven Momente.



Meine Musikliste für positive Gedanken

Musik versetzt uns in Schwingung und hebt die Stimmung.

Schreibe hier deine absoluten Lieblingshits auf, die dich an einem grauen, traurigen Tag wieder auf sonnige Gedanken bringen.



Meine Positivliste

Positive Affirmationen geben unseren Gedanken einen Shift, da wir unseren Fokus ändern.

Notiere alle positiven Gedanken zu deiner Person, zu deinem Tag, deinem Umfeld etc. die dir einfallen und zwar aus der Perspektive wie du sie gerne hättest!
Zum Beispiel: "Ich bin ruhig und gelassen"



Meine Dankbarkeitsliste

Wertschätzung erzeugt Ruhe in uns und eine positive Grundstimmung

Gehe in dich und überlege wofür du dankbar bist. Hier zählt alles was dir einfällt, besonders die so oft zitierten "kleinen Dinge" im Leben.



Meine Natureindrücke

Ein Aufenthalt in der Natur beruhigt den Körper und erhöht die Konzentration.

Mache einen Spaziergang und beobachte die Natur um dich herum ganz genau. Oder setze dich auf deinen Balkon und lausche den Geräuschen. Was nimmst du alles wahr? Notiere mindestens 10 Eindrücke oder 10 unterschiedliche Geräusche.

Rechtliche und sonstige Hinweise:

Mit diesem Leitfaden und Worksheets gebe ich lediglich meine persönlichen Erfahrungen weiter, welche mir bei trüben oder stressigen Tagen im Familienalltag weiterhelfen.

Ich bin kein Arzt und auch keine Psychologin. Daher ist dieser Leitfaden kein Ersatz für eine Therapie bei Depressionen, depressiven Verstimmungen und ähnlichem.

Follow me:

Folge mir auf Instagram: <https://www.instagram.com/dorotheeandrew/>

Folge mir auf Facebook: <https://www.facebook.com/dorotheeandrew/>

Verlinke mich gerne mit dem [#dorotheeandrew](#)