

Beruhigung durch positive Gedanken

- Gedanklich an einen schönen Ort gehen
- Setzen Sie Ihre Phantasie ein, um sich positive Ereignisse zu schaffen. Sie können z.B. eine Phantasiereise machen oder einen sicheren Ort besuchen.
- Schöne Erinnerungsfotos anschauen
- Fotos von schönen Erlebnissen anschauen
- Reiseführer anschauen
- Beten oder andere spirituelle Praktiken ausüben
- Mitgefühl-Meditation praktizieren
- Sich selbst ermutigen. Sagen Sie sich z.B.: „Ich kann es aushalten! Ich habe schon ähnliche Situationen bewältigt, es wird nicht ewig dauern, ich tue das Beste, das ich kann.“
- Sich selbst loben
- Aufmunternde Briefe / E-Mails lesen
- Unterstützende Briefe / E-Mails lesen
- Aufmunternde Sinnsprüche / Sprichwörter lesen
- Sinn geben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alle positiven Aspekte Ihrer schwierigen Situation, und versuchen Sie in ihr Chancen zu sehen.
- Vergleichen. Denken Sie an das Schicksal anderer Menschen. Es gibt sehr viele Menschen, denen es schlechter geht. Denken Sie an Hungersnöte und Katastrophen und machen sich ihrer vergleichsweise dankbaren Situation bewusst. Oder denken Sie daran, wie schlecht es Ihnen früher ging, „und heute habe ich eine schöne Wohnung“.