



Die Beziehung zu dir selbst– Positive Glaubenssätze finden

1. Schreibe deine negativen Glaubenssätze in die linke Spalte.
2. Wandle die Sätze in **positive Glaubenssätze** um.
3. Streiche die negativen Glaubenssätze durch.
4. Lies dir die positiven Glaubenssätze mehrfach laut vor. Schreibe sie dir auf Kärtchen, in deinen Kalender, etc. und Sorge dafür, dass du sie häufig siehst.

Negative Glaubenssätze	Positive Glaubenssätze
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.