

# AZ ELME HATALMA

*Kilépés a negatív  
gondolatok  
labirintusából*



## Felismerés

Ismerd fel és tudatosítsd magadban a negatív gondolat jelenlétét.



## Megkérdőjelezés

Kérdezd meg magadtól, hogy valóban igazak-e vagy racionálisak-e ezek a gondolatok.



## Helyettesítés

Keress meg negatív gondolatod pozitív megfelelőjét vagy legalábbis keress benne valami tanulságot.



## Megerősítések

Keress további pozitív megerősítéseket, hogy tovább erősítsd magad.



## Lélegezz és engedd el

Lélegezz és engedd el a múlt negatív eseményeit, hibáit.

