

# Positives Denken lernen

## 7 SCHRITTE ANLEITUNG ZUM POSITIV DENKEN

1. Selbstreflexion - Wie kann ich positives Denken lernen?
2. Grundlagen vorbereiten - Wie funktioniert positives Denken für mich?
3. Den Umgang mit negativen Situationen trainieren
4. Negative Informationsquellen aus dem Alltag verbannen
5. Gute Beziehungen stärken
6. Erfahrungen in einem Tagebuch sammeln
7. Erfolge mit anderen Menschen teilen