



Dr. Ilona Bürgel

ICH GUT. ALLES GUT.

Dr. Ilona Bürgel • Hauptstraße 9 • 01097 Dresden

Die 14 Geheimtipps

Wie Sie nie wieder vergessen positive zu denken

Dr. Ilona Bürgel
Diplom Psychologin

Hauptstraße 9
01097 Dresden

T. +49 351 8106680
F. +49 351 4700115
M. +49 170 2753199

ilonabuergel@ilonabuergel.de
www.ilonabuergel.de

Schicken Sie sich selbst täglich, später wöchentlich und monatlich einen guten Gedanken per SMS (unter Nachricht planen).

Schreiben Sie einen guten Gedanken auf den Badspiegel in den Sie mehrmals täglich schauen.

Schreiben Sie einen guten Gedanken auf kleine Kärtchen und verteilen Sie sie in Bilderrahmen in der Wohnung.

Beginnen Sie jedes Telefonat mit einem freundlichen Satz.

Schreiben Sie einen guten Gedanken in das Handydisplay.

Suchen Sie zu einem guten Gedanken ein schönes Bild und posten Sie es – geteilte Freude ist doppelte Freude.

Schreiben Sie in jede E-Mail einen guten Gedanken z.B. einen Dank.

Starten Sie jedes Essen mit Freunden oder der Familie mit einem freundlichen Wort.

Tragen Sie ein positives Wochenmotto in Ihren Kalender ein.

Notieren Sie abends ein gutes Erlebnis des Tages.

Drucken Sie einen positiven Gedanken aus und kleben Sie ihn von Innen an die Wohnungstür.

Gestalten Sie eine selbst laufende Power Point Präsentation mit schönen Bildern und Gedanken und sehen Sie sie morgens an.

Nehmen Sie gute Gedanken mit Ihrem Handy auf und hören Sie sie sich an.

Tragen Sie sich die Aufgabe, positiv zu denken, als regelmäßige Aufgabe ins Outlook ein.

