

Glücksformular 3

Bearbeitung der Themen zu Glücksformular 1

Name:

Datum:

Werte vom:

Seelisch / Beruflich – Mein Durchschnitt:

1. Mein positivster Begriff lautet: _____

Meine Gedanken dazu:	Meine Gefühle zu diesen Gedanken

2. Mein negativster Begriff lautet: _____

3. Mit diesem Begriff verbinde ich folgendes Problem aus 2) am stärksten:
(Mit dem Begriff aus (2) einen kurzen prägnanten Satz bilden, z.B. Ich werde nicht geliebt!

Meine Gedanken dazu:	Meine Gefühle zu diesen Gedanken

4. Das Lösen des Problems – die neue Realität wird nun erschaffen. Dazu nehme ich mir die Synergemo®Card zur Hand und begeben mich in den negativen Satz samt Gedanken, Bilder und Gefühlen. Ich arbeite mit der Karte solange, bis alles verschwunden ist, Bilder der neuen Situation und Glücksgefühle auftauchen. Dieses Erschaffen meines neuen, glücklichen Lebens halte ich 21 Tage lang durch – ohne Unterbrechung, denn dann müsste ich wieder von vorne beginnen.