

Welche negativen Gedanken zum Thema Gesundheit und Rücken kommen dir spontan in den Sinn?

Schreibe sie alle auf!



Wandle deine häufigsten negativen Gedanken
in positive um!

negative Gedanken

Bsp: "Mein Rücken wird nie wieder frei von Schmerzen sein."

positive Gedanken

"Ich bin dabei an mir zu arbeiten, gebe mein Bestes und werde schmerzfrei."