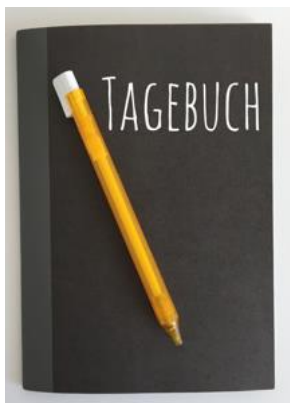


Seit Jahrzehnten motiviere ich mich durch positives Denken. Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, denke ich an fünf schöne Dinge des Tages. Heute habe ich mich gefreut, dass die Amseln um mein Haus herum eifrig nach Nahrung suchen, dass ein Meisen-Pärchen in einem kleinen Häuschen bei mir brütet, dass die Menschen in dem Haus gegenüber eifrig weiter bauen, dass die Zeitung im Briefkasten liegt und ich sie genüsslich beim Frühstück durcharbeiten kann, dass ich in dieser Zeit mit vielen Menschen, die ich lange vernachlässigt habe, wieder Kontakt aufgenommen habe. Mir fehlen die positiven Nachrichten in der Zeitung!

Gernot Schrader, Flensburg

Quelle: Flensburger Tageblatt – Leserbrief vom 24.03.2020



Notiere dir jeden Tag mindestens zehn positive Dinge, die du erlebst, siehst, worüber du dich freust, woran du denkst ... in einem Tagebuch. Lies dir dein Tagebuch jeden Abend vor dem Schlafengehen durch.

Teile diese positiven Gedanken mit deiner Familie, indem du jeden Tag etwas Positives auf ein Post-its schreibst und es in eurer Wohnung aufhängst.

