

STRESSTASTISCH 2.0

Glaubenssätze



MARC BROSZINSKI

1. Stress ist für mich...
2. Stress kann ich...
3. Meine Eltern haben immer gesagt, Stress macht...
4. Meine Familie sagt andauernd, Stress ist...
5. Stress ist etwas...
6. Wenn ich Stress habe, würden meine Freunde und Familie...
7. Wenn ich zu viel Stress habe dann...
8. Stress ist immer...
9. Wenn etwas zu erledigen ist dann...
10. Alle Aufgaben alleine zu erledigen ist...
11. In dem Bereich wo ich arbeite kann ich...
12. Vertrauen zu entwickeln fällt mir...
13. Andere Menschen mit in meine Aufgaben zu beziehen finde ich...
14. Heutzutage ist Stress...
15. Meine Ernährung gesund zu gestalten fällt mir...
16. Bewegung gegen Stress finde ich...
17. Sport halte ich für...



18. Das Aneignen von Fähigkeiten, um mit Stress umzugehen finde ich generell...
19. Meine innere Ruhe zu finden fällt mir...
20. Stress ist generell...
21. Techniken gegen Stress und für mehr Ruhe, sowie Entspannung finde ich...
22. Glaubenssätze und Stress sind eine...
23. Meine Emotionen zu erkennen finde ich...
24. Mich mit meinen Schwächen und Stärken auseinanderzusetzen fällt mir...