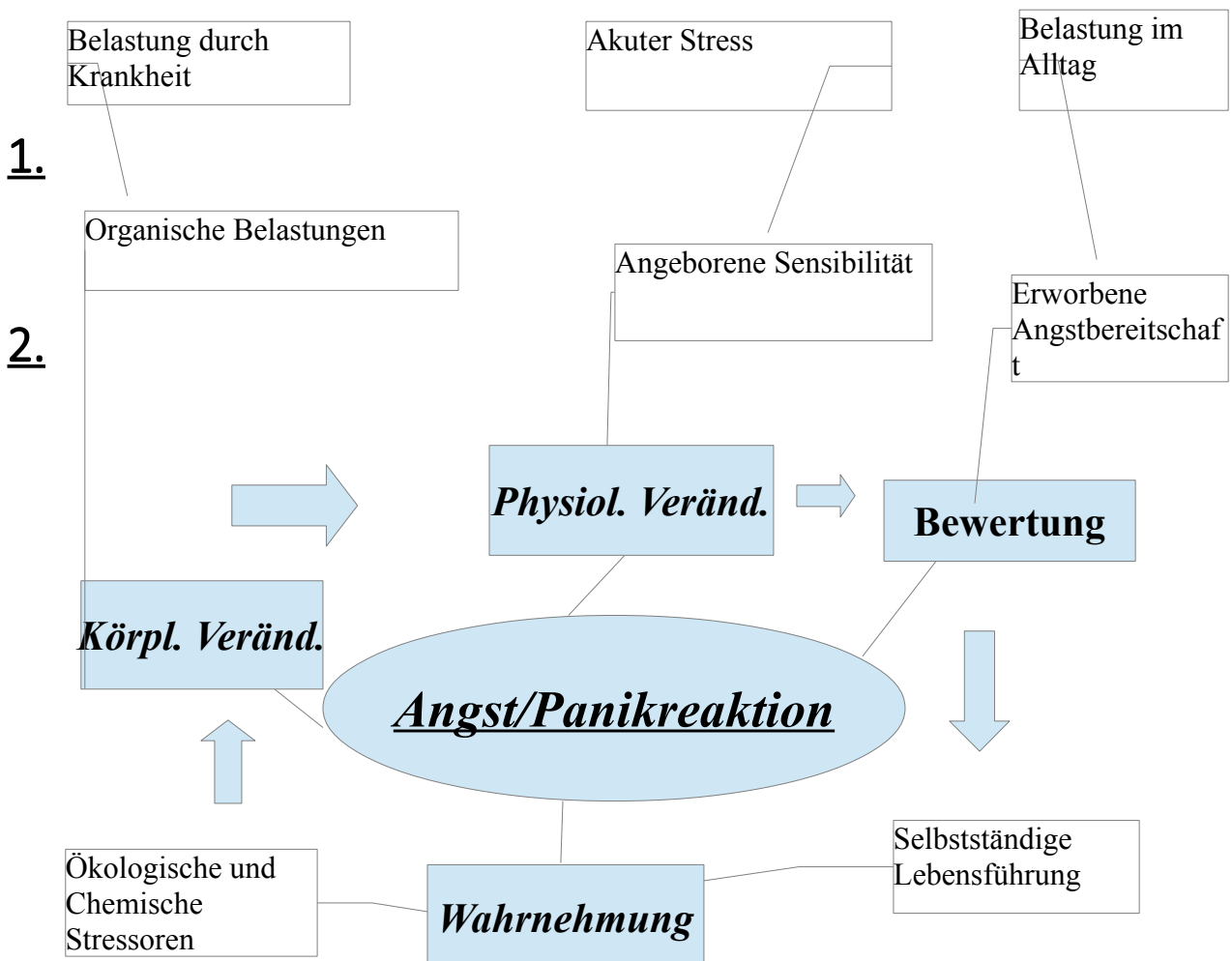




Der Teufelskreis-befreie dich davon

Vielleicht kennst du ihn bereits. Der Teufelskreis der Angst. Die nie endende Spirale die dir Ruhe raubt. Der Teufelskreis der Angst wird dir hier nun nochmals detaillierter aufgezeigt:

Du kannst dem Teufelskreis entkommen, denn dieser hat Lücken, du musst lernen mit dir und deinem Denkverhalten achtsamer umzugehen und Negative Denkmuster zu stoppen beziehungsweise umzudenken.



Der Bereich der Wahrnehmung sollte für dich sehr wertvoll werden. Deine Wahrnehmung beruht nämlich auch auf deinem Denken. Vermeide Katastrophiesierungen und flüchte nicht mehr aus den Situationen vor denen du bislang geflüchtet bist.