

Immer an das Positive denken



ALLES IST SCHEIßE!

Du kannst vielleicht momentan deine Freunde und Familie nicht besuchen. Vielleicht ist deine Oma krank oder du hast Probleme damit, dich aufzuraffen und deine Aufgaben zu machen. Oder du wurdest von deinem Freund / deiner Freundin verlassen und trauerst ihm / ihr jetzt nach. Vielleicht hat deine beste Freundin Liebeskummer und du kannst sie nicht mal ganz dolle umarmen. Oder dein Hund ist gestorben.

Das sind alles echt beschissene Situationen und es ist relativ wahrscheinlich, dass ihr mindestens eine dieser Situationen kennt.

ABER

Wir vergessen alle total schnell, was gut an diesen Situationen ist. Du triffst dich nicht mit deinen Freunden und deiner Familie, weil du sie schützt! Du hast die tolle Zeit vergessen und die Gefühle, die du hattest, als du mit deinem Freund / deiner Freundin zusammen warst! Du hast den geilsten Urlaub vergessen, wo ihr vor 2 Jahren auf Mallorca wart. Du hast die Spaziergänge mit deinem Hund vergessen, wo ihr euch den Sonnenuntergang angeguckt habt! Erinnerst du dich noch an die tollen Sommertage letztes Jahr, wo du mit nem Eis in der Sonne gesessen hast? Oder als es das erste Mal geschneit hat und du dich schon fast gefreut hast, dass keine Busse fahren?

Also hier mal eine kleine Idee von mir:

Setz dich mal an dein Handy oder an deinen PC und schau dir alle alten Bilder an (dabei kann man auch echt gut alte Fotos ausmisten). Oder lies doch mal wieder in deinem alten Tagebuch. Vielleicht fallen dir ja auch noch so alte schöne Momente ein.

Denk mal mehr an das Positive, dann geht es dir Besser. 😊

(Selina Köln, EF)