Notfall-Guide
Panikattacke!

BEHALTE DEINEN KÜHLEN KOPF,
WENN DICH DIE PANIK EINHOLT.

ÜBERWINDE DEINE ANGST UND PROFITIERE DAVON!

FREE DOWNLOAD

“DAS IST JETZT ZU TUN”!

- [ ] EINATMEN DURCH DIE NASE AUF 1-2-3 UND AUSATMEN DURCH DIE NASE AUF 1-2-3-4-5. NIMM’ DEINE ANGST WAHR - NICHT BEWERTEN.

- [ ] GIB’ DEINER ANGST EINEN NEUEN NAMEN: HEY! SUPER-POWER VON (DEIN NAME) - ICH FÜHL’ DICH!

- [ ] STELL’ DIR VOR, WAS DU MIT DEINER GENIALEN LEBENSKRAFT ALLES ERSCHAFFEN KANNST! WOW!

- [ ] BEOBACHTE, WIE DEIN ATEM SICH BERUHIGT. ALLES DARF SEIN UND IST EIN KREATIVER AUSDRUCK VON DIR SELBST

- [ ] *SPRICH’ LAUT* - OHNE DASS DEIN VERSTAND DAS VERSTEHEN MUSS: “ALLES IST DAS GEGENTEIL VON DEM WIE ES SCHEINT. NICHTS IST DAS GEGENTEIL VON DEM WIE ES SCHEINT”. WIEDERHOLE 3 X

DAS HAST DU GUT GEMACHT!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

GERADE BIST DU DEM STÄRKSTEN UND KREATIVSTEN TEIL IN DIR BEGEGNET!

DAS KANN DER BEGINN EINER WUNDERVOLLEN FREUNDSCHAFT MIT DIR SELBER SEIN.

WWW.GABY-MUEHLEISEN.DE