



<https://biz.li/2wv0>

NEGATIVE GEDANKENKREISLÄUFE DURCHBRECHEN - DARAUF KOMMT ES AN

Veröffentlicht am 14.07.2022 um 12:02 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In manchen Fällen kann sogar das Essen dazu beitragen, dass Sie Ihre Meinung ändern. Auf die eine oder andere Weise ist jeder Mensch von der Sorge betroffen. Jeder hat solche Sorgen in sich, gegen die er nichts tun kann. Und das ist normal. Es ist wichtig, mit seinen Emotionen umzugehen, "Psychohygiene" zu betreiben und unnötige Dinge loszuwerden. Hier haben wir einige Tipps aufgelistet, wie man negative Gedanken loswerden kann.

MEHR ÜBER NEGATIVE GEDANKENKREISLÄUFE

Wenn eine Person einen Strom von deprimierenden Gedanken hat, kann das verschiedene Gründe haben. Sie wird häufig durch Stress oder Burnout ausgelöst. Es ist wichtig, solchen Erfahrungen Aufmerksamkeit zu schenken. Es geht nicht so sehr darum, negative Emotionen zurückzuhalten, sondern darum, sich ihrer bewusst zu sein, sie wahrzunehmen. Wenn Sie das tun, wird es viel weniger davon geben. Und der Umgang mit aufdringlichen Gedanken kann auf verschiedene Weise erfolgen. Wir möchten Ihnen einige von ihnen näher vorstellen.

MACHEN SIE PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Es gibt verschiedene Übungen, die Ihnen helfen, sich zu konzentrieren und sich von negativen Gedanken zu befreien. Nehmen Sie ein Blatt Papier, zeichnen Sie einen Punkt darauf und betrachten Sie ihn eine Minute lang. Das mag anfangs lästig erscheinen, aber wenn man sich konzentriert, hilft es wirklich. Man kann sich auch auf Punkte im Körper konzentrieren. Man kann zum Beispiel die Handfläche auf das Herz legen und versuchen, seine Aufmerksamkeit auf das Schlagen des Herzens zu richten. Solche meditativen Praktiken sind sehr praktisch, weil sie überall durchgeführt werden können, wenn man das Gefühl hat, dass die schlechten Gedanken nicht loslassen. Verschiedene Atemübungen und Meditation helfen ebenfalls. Hier kommt es ganz auf den Wunsch an. Wenn Sie sich zwingen, etwas zu tun, nur um den Geist von schlechten Gedanken zu befreien, wird dies im Gegenteil ausschließlich negative Ergebnisse bringen.

MACHEN SIE KREATIVE TECHNIKEN

Eine andere Möglichkeit, den Kopf freizubekommen, ist, mit geschlossenen Augen oder mit der falschen Hand zu zeichnen. Wenn Sie Rechtshänder sind, versuchen Sie, mit einem Bleistift in der linken Hand zu zeichnen; wenn Sie Linkshänder sind, versuchen Sie es umgekehrt. Du kannst auch versuchen, mit deinen Fingern oder Füßen zu malen. Singen, Tanzen, ein Gedicht lesen (Sie können es je nach Stimmung auswählen und laut vorlesen) - all das kann helfen, schlechte Gedanken loszuwerden. Hobbys und Tätigkeiten, die Sie genießen, wie zum Beispiel [spielautomaten gratis spielen](#) können ebenso Ihre Stimmung verbessern.

MACHEN SIE SCHREIBÜBUNGEN

Ein Psychologe rät auch zu Schreibübungen, z. B., indem man alles aufschreibt, was einem durch den Kopf geht, um den Kopf zu entlasten. Später können die Seiten zerrissen oder verbrannt werden - unnötige Gedanken werden buchstäblich weggeworfen. Gleichzeitig rät der Experte dringend davon ab, sich zu überfordern. Wenn Ihr Kopf voller Stress ist, wollen Sie keine Literatur darüber lesen - das ist nur noch stressiger.

ESSEN KANN AUCH EIN EMOTIONALER HELFER SEIN

Bestimmte Lebensmittel können unseren psychisch-emotionalen Zustand verändern. Leichte Kost gibt zum Beispiel Kraft, Energie und Energie, während schwere Kost das Gefühl der Erdung vermitteln kann. Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen aus Gemüse, Obst und Pflanzen und eine ausgewogene Ernährung. Junkfood und Süßigkeiten haben dagegen eine schlechte Wirkung auf uns, besonders wenn wir im schlechten emotionalen Zustand sind. Außer den oben genannten Techniken ist es enorm wichtig, Grund Ihrer negativen Gedankenkreisläufe zu erkennen, am Besten mithilfe eines Psychotherapeuten. Haben Ihre depressiven Gedanken mit einem bestimmten Ereignis in Ihrem Leben zu tun? Oder sind Sie vielleicht neurotisch und haben Tendenz zu negativen Gedanken? Die Antwort auf Ihre Frage ist wahrscheinlich das erste, womit Sie beginnen sollten, um dieses Problem zu lösen.