



A = Angenehme Gefühle sammeln

Die schlechten Gefühle kommen und gehen – es ist hilfreich, sie durch angenehme Gefühle auszugleichen:
Machen Sie Ihr Leben lebenswert!

Sammeln Sie jetzt angenehme Erfahrungen!

Kurzfristig:

- Wählen Sie angenehme Dinge, die jetzt gerade möglich sind.
- Suchen Sie Situationen auf, die positive Gefühle auslösen.
- Wählen Sie jeden Tag etwas aus der Liste angenehmer Aktivitäten aus und setzen Sie diese auch um!

Versuchen Sie, Ihre Ziele zu erreichen!

- Sammeln Sie positive Aktivitäten.
- Erstellen Sie eine Liste der positiven Ereignisse, die Sie sich wünschen.
- Notieren Sie kleine Schritte in Richtung der eigenen Ziele.
- Tun Sie den ersten Schritt!

Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen!

- Stellen Sie alte Beziehungen wieder her.
- Kümmern Sie sich um neue Beziehungen.
- Arbeiten Sie an gegenwärtigen Beziehungen.
- Beenden Sie schädliche Beziehungen.

Seien Sie achtsam für positive Erfahrungen

- Konzentrieren Sie sich auf positive Dinge.
- Kehren Sie zu positiven Dingen zurück, wenn die Gedanken zu negativen Dingen gehen.

Lassen Sie Sorgen kommen und gehen ...

- Ob wohl das gute Gefühl jetzt bald wieder verschwindet?
- Ob Sie diese positive Erfahrung überhaupt verdient haben?
- Ob nun in Zukunft nicht zu viel von Ihnen erwartet wird?