

Die Produktivität und du

Was ist dein Glaubenssatz über Produktivität? (Zum Beispiel: „Wenn ich nicht produktiv bin, bin ich nichts wert.“ „Produktiv sein ist für mich Stress.“ „Wenn ich den Tag über produktiv war, kann ich abends besser schlafen.“) Formuliere ihn kurz und knapp und denke nicht zu lange darüber nach!

Woher kommt dieser Glaubenssatz?

Wenn dein Glaubenssatz negativ ist: Formuliere ihn um, sodass er positiv ist. (Zum Beispiel: Wenn ich nicht produktiv bin, bin ich nichts wert. -> Ich kann auch mal unproduktiv sein und bin trotzdem wertvoll!)

Was möchtest du der Produktivität sagen? Schreibe ihr einen Brief! Du kannst ihr alles sagen, was du fühlst – und ihr mitteilen, dass du eure Beziehung verbessern möchtest. Um es für dich etwas leichter zu machen, habe ich einen Anfang vorgegeben, den du gerne abändern kannst.

