Kommentar zu NACHGEDACHT (44) Können Sie nachts gut schlafen?

Description

Kommentar zu NACHGEDACHT (44) Können Sie nachts gut schlafen?, Originalartikel verfasst von Christina Leinweber, veröffentlicht am 10.11.2014 von Osthessennews

[â?l] Das Bild [die Sorgen in einen imaginären Rucksack zu packen und diesen nicht mit ins Bett zu nehmen] hat Kraft â?? der Umsetzungserfolg könnte hoch ausfallen.*

Wer mit dieser Methode Erfolg hat sieht daran, wie effektiv eine Selbstsuggestion bei manchen Menschen funktionieren kann. Wer unter Sorgen leidet und es *nicht* schafft, sich jeden Abend selbst zu überlisten um einschlafen zu können, sollte sich besser doch mit den Gründen seiner Sorgen auseinandersetzen, statt nur die Symptome bewusst zu ignorieren.

*Unter der Rubrik â??NACHGEDACHTâ?? fordert Osthessennews jede Woche zum Nachdenken auf. Die als Zitat gekennzeichneten Abschnitte stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Original-Artikel von Christina Leinweber.

Category

- 1. Allgemein
- 2. NACHGEDACHT 2013

Date Created

11.11.2013