

Breche Die Negative Überzeugung

Wenn Du glaubst, dass Deine Ex negativ Dir gegenüber eingestellt ist, wird die Unkenntnis des Überzeugungskreislaufs Auswirkungen darauf haben, wie Du sie behandelst und das beeinflusst wie sie sich fühlt, und umgekehrt, ihre Gefühle werden Dich dazu bringen, Dich noch schlechter über Dich selbst zu fühlen. **Du musst den Kreislauf durchbrechen, und akzeptieren, dass ihre Gedanken nichts mit Dir zu tun haben.**

Auslöser



Ich denke

Ich fühle

Wie beeinflussen Deine Gedanken Deine Gefühle?

Ich tue

Wie beeinflusst was Du fühlst, das, was Du tust?

Sie denkt

Sie fühlt

Wenn sie so denkt, was könnte sie fühlen?

Sie tut

Wenn sie sich so fühlt, was könnte sie tun?

Breche Die Negative Überzeugung

Wenn Du glaubst, dass Deine Ex negativ Dir gegenüber eingestellt ist, wird die Unkenntnis des Überzeugungskreislaufs Auswirkungen darauf haben, wie Du sie behandelst und das beeinflusst wie sie sich fühlt, und umgekehrt, ihre Gefühle werden Dich dazu bringen, Dich noch schlechter über Dich selbst zu fühlen. **Du musst den Kreislauf durchbrechen, und akzeptieren, dass ihre Gedanken nichts mit Dir zu tun haben.**

Auslöser
Sie antwortet nicht nachdem wir geschrieben haben



Ich denke
Sie hat kein Interesse an mir und ist weitergezogen

Ich fühle
Als wäre ich nicht gut genug für sie
Wie beeinflussen Deine Gedanken Deine Gefühle?

Ich tue
Ich werde impulsiv und neige dazu, ihr mehr nachzulaufen
Wie beeinflusst was Du fühlst, das, was Du tust?

Sie denkt
Ich bin immer noch der gleiche unsichere Typ, der um ihre Aufmerksamkeit gebettelt hat

Sie fühlt
Sehr abgestoßen und zweifelt an meiner Männlichkeit
Wenn sie so denkt, was könnte sie fühlen?

Sie tut
Beginnt sich noch mehr zu distanzieren
Wenn sie sich so fühlt, was könnte sie tun?