

...der schwierigste Schritt

## 2. Mache einen mentalen Entzug

### Entzug kommt von Entziehen

- Entziehe Deine Aufmerksamkeit dem negativen Gedanken ...denn Energie folgt dem Gedanken



### Entzug von Zeitdieben

- Zeitdiebe verleiten Dich zu Unbewußtheit im Denken
- sie kosten Zeit und Kraft

### Entzug von Personen

- manche Gedanken sind mit bestimmten Menschen verbunden