

Sieben Tage Sonnenschein

Gliedere Deine Woche in sieben Tage und 168 Stunden. Grübele nicht über den nächsten Tag, sondern genieße den heutigen. Lebe den Tag bis zum Zubettgehen.

Wenn du heute ein Problem hast und dich in die Enge getrieben fühlst dann probiere die Zauberformel:

Was kann im aller schlimmsten Fall passieren, wenn du Dein Problem nicht löst? Akzeptiere, falls nötig das Aller Schlimmste.

Jetzt versuche ruhig und gelassen das Problem systematisch zu lösen und das Schlimmste abzuwenden

Wer nicht weiß wie man Sorgen und Ängste bekämpft, stirbt früh und morgen geht die Sonne wieder auf.

Sammle genügend Fakten und setze dir dafür ein Zeitlimit. Viele Menschen treffen Entscheidungen ohne sich vorher das notwendige Wissen geholt zu haben.

Wäge alle Fakten sorgfältig gegeneinander ab und triff DEINE Entscheidung.

Handle nach deiner Entscheidung konsequent und lass das Grübeln über das Ergebnis sein.

Wenn du dir viele Sorgen über ein Problem machst dann zeichne einen Kreis und aus diesem ein Quadrat. In jede Ecke des Quadrats schreibst du eine der vier Fragen

- a) Wie lautet das Problem?
- b) Was ist die Ursache?
- c) Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?
- d) Welche Lösung ist die beste?

So drehst du dich nicht mehr im Kreis des Grübelns. Du verlässt die Grübelfalle. Jede Ecke des Quadrats ist eine Handlung, die dir die innere Ruhe zurück bringt.

Brich mit schlechten Gewohnheiten

Bewegung, Lesen, Gartenarbeit, Sport, Hobby frönen sind die besten Therapien gegen sinnlose sich selbst Sorgen machen.

Reg dich nicht über Kleinigkeiten auf. Sie sind es nicht wert an deinem großen fantastischem Leben zu rütteln.

Nutze die Wahrscheinlichkeitsrechnung um Ängste und Sorgen zu verbannen. Frag dich: Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass es tatsächlich passiert?

Akzeptier das Unvermeidliche, wenn es über deine Kräfte geht. Nutze deine Kraft Dinge zu deinem Gunsten zu verändern, die du ändern kannst.

Vergangenes kannst du nicht zurück holen. Tue was für deine Zukunft.

Verschwende keine Gedanken an Menschen, die du nicht leiden kannst. Es ist schade um deine Energie.

Umgeb dich mit Menschen, die dir Freude bereiten und du schöpfst neue Kraft.

Erwarte von anderen keine Dankbarkeit und du wirst nie enttäuscht werden. Dankbarkeit ist eine Kultur zu der wenige Menschen erzogen wurden.

Freu dich über kleine Dinge des Lebens und du wirst große Probleme meistern.

Sei du selbst und ahme niemand nach. Behalte deine eigene Persönlichkeit, weil du einzigartig bist. Es gibt jeden Menschen in seiner Individualität nur einmal.

Ungerechte Kritik ist oft ein verstecktes Kompliment. Spanne in Gedanken einen Regenschirm auf und ungerechte Kritik macht dich nicht nass.

Lerne dich auszuruhen und zu entspannen. So tankst du neue Energie.

Folge vier guten Arbeitsgewohnheiten

- a) Räume alle Papiere vom Schreibtisch, die du momentan nicht zur Arbeit benötigst
- b) Arbeite die Aufgaben nach Ihrer Wichtigkeit ab
- c) Löse ein auftretendes Problem sofort, um den Kopf für die nächste Aufgabe frei zu haben
- d) Lerne zu organisieren, zu delegieren und zu kontrollieren

Arbeite mit Begeisterung, um schnelle Müdigkeit zu verhindern.

Kein Mensch starb je an Schlafmangel. Es sind die Sorgen über Schlafmangel, die dir schaden.

Wenn du dir über Dinge Sorgen machst und sie nicht ändern kannst dann halte inne und sprich zu dir

„... (Ihr Vorname) gib mir die Gelassenheit hinzunehmen, was nicht zu ändern ist, Mut zu ändern, was ich ändern kann und die Weisheit zwischen beidem zu unterscheiden“

Im Verhältnis zum Weltall ist die Zeit unseres Lebens kürzer als ein Wimpernschlag.

Aus diesem Grund

Genieße den Tag und lebe

ebookratgeber - für ein sorgenfreies, zufriedenes und glückliches Leben

Sie sind berechtigt diesen Report an Freunde und Bekannte weiter zu geben