

Tipps für die Psyche

- Klarheit im Kopf macht gesund
- Reizarmut und Konzentration anstelle von Zerstreuung und Multitasking
- Achten Sie auf sich und sehen Sie jeden Tag als Kostbarkeit
- Pflegen Sie tiefe Beziehungen
- Vermeiden Sie Dauerstress, Ihre Gesundheit dankt es Ihnen
- Wenn Sie sich dafür einsetzen, das Leben anderer zu verbessern, dann verbessert sich im Laufe dieses Prozesses auch Ihr eigenes Leben
- Wenn Sie das Leben anderer Menschen voran bringen, eröffnen sich auch Ihnen zahlreiche Möglichkeiten
- Verlangsamen Sie Ihr Tempo und genießen Sie die Schönheit und das Geheimnis all dessen, was Sie umgibt
- Denken Sie positiv. Positive Gedanken führen zu positiven Ergebnissen
- Der wichtigste Augenblick ist das Jetzt
- Viele kleine Siege verhelfen zu großen Siegen. Schätzen Sie diese kleinen Siege
- Tun Sie, was Sie gern tun
- Pflegen Sie Ihre Freundschaften. Ein Mensch der drei feste Freunde hat, ist ein reicher Mensch
- Lachen tut der Psyche gut. Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Prioritäten und sorgen Sie für innere Ausgewogenheit
- Vereinfachen Sie Dinge
- Haben Sie den Mut NEIN zu sagen

- Der tägliche Urlaub: Denken Sie jeden Tag für zehn Minuten an etwas Schönes. Gönnen Sie sich einfach eine Mini-Auszeit
- Leben Sie mäßig und meiden Sie alle Extreme
- Leben Sie mit ungebremster Energie und grenzenlosem Enthusiasmus
- Die Qualität Ihres Lebens wird von der Qualität Ihrer Gedanken bestimmt
- Denken Sie immer daran: Es gibt keine Fehler sondern nur Lektionen
- Verschaffen Sie sich Erfolgserlebnisse
- Vermeiden Sie Energievampire, die Sie bis auf den letzten Tropfen aussaugen

Quelle: Robin S. Sharma