

10 Gebote gegen Stress



1. Betrachte die Welt nicht nur aus deinem Blickwinkel,- andere haben das Recht es anders zu sehen.
Unterscheide zwischen Wichtigem und Dringendem.
2. Nehme nicht alles persönlich.
3. Lege nicht jedes Wort auf die Goldwaage.
4. Versuche nicht dauernd die Welt zu verbessern – sie war schon vor dir da.
5. Sei Chancendenker, betrachte spezielle Situationen als Herausforderung.
6. Akzeptiere die Realität – auch wenn deine Wunschvorstellung eine andere ist.
7. Lass dich von der Situation nicht einnehmen, trenne die Sache vom Menschen.
8. Vergebe und verzeihe den anderen, befreie dich vom Gefühl des Gekränktseins und des Nachtragens.
9. Stelle dir die Frage “Warum freue ich mich ?” mehrmals täglich.
10. Treibe Sport, in dem Mass, indem er dir Freude macht.
Achte auf eine gesunde Ernährung und gebe deinem Körper die notwendige Erholung.