Tipp Nr.
043

Kleine Maßnahme = Große Wirkung

Egal, ob im Berufs- oder Privatleben - täglich müssen wir uns neuen Herausforderungen stellen. Mitunter gelangen wir dabei an die Grenzen unserer Belastbarkeit. Hier ein paar Tipps, die Sie dabei unterstützen, wieder neue Kraft für den (beruflichen) Alltag zu tanken:

Achten Sie bewusst auf die kleinen Dinge des Lebens

Die wärmenden Strahlen der Sonne, das Vogelgezwitscher, eine nette Unterhaltung, ein Lächeln am Morgen. Diese Dinge bleiben meist unbeachtet, weil das Hauptaugenmerk oft auf materielle Sachen gelegt wird (Urlaub, Auto, …).

Seien Sie stolz auf Geleistetes

Freuen Sie sich über kleine Erfolge, denn sie sind häufiger als die großen und seien Sie stolz darauf.

Räumen Sie auf

Arbeitsplatz, Schreibtisch, Kasten,… Entsorgen Sie Überflüssiges und befreien Sie sich von Ihren Altlasten.

Unterbrechen Sie unangenehme Gedanken

Zählen Sie von eins bis hundert. Bleiben Sie in Ihrer Aufmerksamkeit bei der jeweiligen Zahl und lassen Sie sich nicht durch Gedanken ablenken. Sobald dies geschehen ist, beginnen Sie wieder bei eins.

Fehler sind menschlich und erlaubt!

FEHLER = HELFER - Lernen Sie aus Ihren Fehlern. Sehen Sie sie als Voraussetzung für Ihr persönliches Wachstum und Ihre Entwicklung.

Schließen Sie den Tag positiv ab

Erinnern Sie sich an eine oder auch mehrere Situationen, die Ihnen Freude bereitet hat oder gut gelungen ist.

Lebens.Resort OXTENSCHLAG

Moorheilbad HARBACH Gesundheits- & Rehabilitationszentrum