



Tages-Checkliste für ein robusteres Selbst


↓


morgens

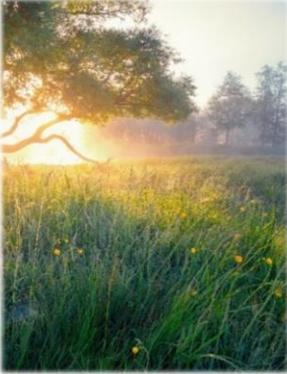


↓


mittags

↓


abends

↓

	Du bist mir wichtig ✓ Schenken Sie gleich morgens ein Kompliment. Wer lobt, wird selbst mehr gelobt. Wertschätzung lässt Augen strahlen. Fangen Sie beim Liebblingsmenschen an.
	Es werde Licht ✓ Tanken Sie so viel Tageslicht wie möglich. Als Taktgeber ist Tageslicht übrigens auch für gesunden Schlaf Gold wert.
	Das tut gut ✓ Gestalten Sie eine Liste mit angenehmen Aktivitäten und setzen Sie jeden Tag etwas davon um. Das können auch kleinere Dinge sein.
	Bewegung ist das halbe Leben ✓ Dabei müssen Sie nicht ins Schwitzen kommen. Moderate Bewegung ist für die Psyche ohnehin meist sinnvoller – wichtig ist die Regelmäßigkeit.
	Es gibt nicht die EINE Wahrheit ✓ Kommt es zum Streit, versuchen Sie, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Stellen Sie, anstatt Forderungen, lieber Bitten.
	Was brauche ich gerade? ✓ Horchen Sie in sich hinein. Welches Bedürfnis meldet sich? Werden Sie kreativ. Das Erholungsbedürfnis kann ein Buch stillen, für das Bedürfnis nach Nähe verabreden Sie sich zum Spaziergehen.
	Bei der Party bin ich dieses Mal nicht dabei ✓ Begreifen Sie nervende Situationen als Stresseinladung – welche Sie ausschlagen können. Entscheiden Sie aktiv, wer/was Sie stressen darf.
	Oooohm ✓ Entspannen Sie sich. Atemübungen, Meditation...machen Sie, was am besten zu Ihnen passt.
	Es ist ✓ Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. Je schneller und umfangreicher Sie sich von nicht Änderbarem lösen, desto besser für Ihre Gelassenheit.
	Das war ein guter Tag! ✓ Schreiben Sie ein Glückstagebuch. Darin notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die gut liefen oder für welche Sie dankbar sind.

Je mehr Sie umsetzen, desto besser.