

Checkliste: Unzufriedenheit

33 Not-to-dos

zeitzuleben.de

Es gibt Dinge, die solltest du tunlichst sein lassen, wenn du dir ein glückliches und erfülltes Leben wünschst. Hier findest du 33 Not-to-dos.

Nur dass wir uns richtig verstehen: Ziel ist hier, dass du hier möglichst wenig ankreuzen kannst ;-)

- ☐ Verantwortung für dein Lebensglück von dir wegschieben
- ☐ Undankbar sein
- ☐ Auf Autopilot laufen
- ☐ Am Status quo und an der Vergangenheit festhalten
- ☐ Single sein
- ☐ Eine Couch-Potato sein
- ☐ Entscheidungen aufschieben
- ☐ Emotionalen Ballast aus der Vergangenheit mitschleppen
- ☐ Gegen die Wirklichkeit ankämpfen
- ☐ Zu hohe Erwartungen an dich und andere haben.
- ☐ Es allen recht machen wollen
- ☐ Deine Wünsche und Bedürfnisse hinten anstellen
- ☐ Angst haben

- ☐ Langeweile
- ☐ Den Kopf hängen lassen
- ☐ Ungesund leben
- ☐ Dem inneren Kritiker zuhören
- ☐ Jammern
- ☐ Nur für morgen leben
- ☐ Keine Fehler machen wollen
- ☐ Zu eng im Kopf sein und dich Neuem und Unbekanntem verschließen
- ☐ Ständig Diät halten
- ☐ Aufschieberitis
- ☐ Im Alltagstrott gefangen sein
- ☐ Streitereien und ungeklärte Konflikte
- ☐ Sich auf das Negative fokussieren
- ☐ Schwarzmalen und sich in Sorgen wälzen
- ☐ Alleinsein
- ☐ Nur an dich selbst denken und der Welt nichts zurückgeben
- ☐ Ein Leben im Hamsterrad führen und ständig unter Stress sein
- ☐ Viel Zeit mit blöden Menschen verbringen
- ☐ Deine Gefühle unterdrücken und abstumpfen
- ☐ Dein Leben so leben, wie man das nun mal macht – nicht, wie du es willst
- ☐