

Ausgeglichenheit

Diese 10 Fehler solltest du vermeiden
Damit dir die Turbulenzen des Lebens nichts mehr
anhaben können.

Ausgeglichenheit

Die Fähigkeit, dich trotz innerer und äußerer Turbulenzen wieder in einen gelassenen Zustand zu manövrieren. Und zwar so schnell, wie du das möchtest.



3 Türen zur Ausgeglichenheit

1. Leben gut einrichten.
2. zügig in die Ausgeglichenheit zurück.
3. Energieniveau halten.

Diese 10 Fehler solltest du vermeiden

1. Dauer-Rotieren killt die Ausgeglichenheit
2. Dein Rucksack ist zu voll – Überforderung
3. Die Waage deiner Ausgeglichenheit kippt
4. Der Fluch der Mitmenschen
5. Fehlende Grundausgeglichenheit
6. Gefühlsachterbahn
7. Das Sorgenkarussell
8. Mangelfaktor Schlaf
9. Unterlassungssünde Bewegung
10. Mangelfaktor Ernährung

Grundprinzipien für Veränderung

1. Sei gnädig mit dir. Veränderung braucht Zeit.
2. Beschränke dich auf einige wenige Dinge.
3. Steh immer wieder auf, wenn du hinfällst.