

24 Impulse für mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit

1. Starte positiv in den Tag.
2. Übe dich im Loslassen.
3. Verbringe Zeit mit Gleichgesinnten.
4. Entwickle Gelassenheit.
5. Verschenke Liebe.
6. Erlaube Stille in deinem Leben.
7. Nimm dir Zeit zum Wachsen und Lernen.
8. Plane ein Abenteuer.
9. Lebe in Dankbarkeit.
10. Höre auf zu jammern.
11. Begegne von Herz zu Herz.
12. Sei öfter mal spontan.
13. Sei stolz auf dich.
14. Entwickle eine Gewinner-Mentalität.
15. Tue regelmäßig etwas nur für dich.
16. Sage Ja! zu dir selbst.
17. Sage „Nein“, wenn du nein meinst.
18. Lerne, Hilfe zu geben und nehmen.
19. Gönn dir regelmäßig Pausen.
20. Lebe den Moment.
21. Höre auf dein Herz.
22. Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst.
23. Lebe als bewusster Schöpfer deines Lebens.
24. Nimm dir Zeit für Beziehungen.

