

Die „STRESS BEENDEN“-Werkzeugkiste

Kreuzen Sie diejenigen Hilfsmittel an, mit denen Sie arbeiten wollen

- Vertiefen Sie die Attribute einer auf dynamische Weise friedvollen inneren Einstellung.
- Überprüfen und beobachten Sie mit Hilfe des „Die Gedanken aufmerksam wahrnehmen“-Werkzeugs Ihre ängstlichen und stressbelasteten Gedanken.
- Nutzen Sie das Hilfsmittel „Wovor habe ich Angst?“, um starke Befürchtungen zu beseitigen.
- Beginnen Sie jeden Tag in Ruhe.
- Meditieren Sie einmal am Tag fünf Minuten lang oder länger.
- Schenken Sie den Augenblicken, in denen Sie sich positiv weiterentwickeln, besondere Beachtung.
- Nutzen Sie das Hilfsmittel „Löschtaaste“, um einer möglicherweise ins Kraut schießenden Stressreaktion bereits im Ansatz Einhalt zu gebieten.
- Bringen Sie Ihre Aufgabenliste mit der Liste Ihrer persönlichen Zielsetzungen in Einklang, und machen Sie dabei den inneren Frieden zu Ihrem wichtigsten Ziel.
- Zählen Sie einmal in der Woche, die Segnungen, die Ihnen zuteil wurden.
- Nehmen Sie mindestens zweimal am Tag eine Auszeit von der Welt und ihren Problemen, und legen Sie eine Pause ein. Unternehmen Sie nach Möglichkeit einen Spaziergang im Grünen.
- Verschaffen Sie sich mit Hilfe des Werkzeugs „Die drei vernünftigen Entscheidungen“ Klarheit darüber, was Sie unter Kontrolle haben und was nicht.
- Verringern Sie mit dem Hilfsmittel „Fühlen Sie es, um es zu heilen“ die Anspannung und Ermüdung im Körper.
- Nutzen Sie das „Hilfsmittel zur Ermittlung eigener Stärken“, um unablässig Ihre Stärken herauszufinden und sie anzuerkennen.
- Üben Sie sich darin, die Merkmale einer vollständig sich entfaltenden Persönlichkeit auszuprägen und zu vertiefen.
- Hören Sie besser zu, beurteilen Sie weniger, verzeihen Sie mehr, und lieben Sie vorbehaltlos.