

50 Möglichkeiten für Deine persönliche Weiterentwicklung

- ✓ Meditiere jeden Tag
- ✓ Lese jeden Tag 30 Minuten
- ✓ Nimm Dir freie Zeiten, ohne etwas zu tun
- ✓ Schreibe ein Tagebuch
- ✓ Schreibe auf, wofür Du dankbar bist
- ✓ Notieren Deine Ziele, Wünsche und Visionen
- ✓ Stelle Deinen Freunden die Mentorenfrage
- ✓ Ernähre Dich bewusst, gesund und achtsam
- ✓ Praktiziere fühlendes Sprechen
- ✓ Lasse Erlebnisse nachwirken
- ✓ Schlafe ausreichend
- ✓ Trinke ausreichend
- ✓ Besuche Seminare
- ✓ Lies Zitate, die Dich inspirieren
- ✓ Reflektiere regelmäßig Deine Handlungen
- ✓ Triff Dich mit Menschen, von denen Du lernen kannst und die Dich inspirieren
- ✓ Nimm Dir medienfreie Zeiten
- ✓ Frage andere, wenn Du nicht weiterweißt
- ✓ Respektiere andere Menschen
- ✓ Sei dankbar für alles, was Du erlebst
- ✓ Lass Dein inneres Kind sich ausdrücken
- ✓ Praktiziere regelmäßige Rituale
- ✓ Atme tief und kräftig
- ✓ Verlasse jeden Tag Deine Komfortzone
- ✓ Sage nein, wenn Du nein willst
- ✓ Unterstütze andere Menschen
- ✓ Höre anderen Menschen zu, ohne dabei schon eine Antwort zu formulieren
- ✓ Entschuldige Dich, wenn Du andere verletzt
- ✓ Habe keine Erwartungen an andere
- ✓ Suche Dir Vorbilder und Mentoren
- ✓ Lebe im Hier und Jetzt
- ✓ Sei verlässlich und halte Deine Versprechen
- ✓ Wende das Pareto-Prinzip (80/20) an
- ✓ Wertschätze, was Dir andere Menschen geben
- ✓ Suche die für Dich guten Fragen
- ✓ Sei kein Besserwisser
- ✓ Sei optimistisch und habe Vertrauen
- ✓ Akzeptiere alle Deine Emotionen
- ✓ Bewerte andere Menschen nicht
- ✓ Sei nicht nachtragend
- ✓ Konzentriere Dich auf eine Sache und nicht mehrere gleichzeitig
- ✓ Halte Räume, in denen Du Dich aufhältst, ordentlich und sauber
- ✓ Vermeide es Nachrichten zu schauen
- ✓ Sei offen für neue Sichtweise und ändere öfter mal die Perspektive
- ✓ Nimm Dir selbst Deine Fehler nicht übel
- ✓ Hör auf Deine Intuition
- ✓ Sei nicht so perfektionistisch
- ✓ Sei nicht egoistisch
- ✓ Bleib Dir selbst treu
- ✓ Sei offen für Unterstützung durch andere