

Ernährungstipp

Einstellung ist das halbe Leben

Unsere Einstellung hat sehr viel mit dem Gelingen eines Vorhabens zu tun.
Wie würden Sie beiliegende Zeichnung (pdf) charakterisieren:

eher traurig, deprimiert, frustriert, pessimistisch, ... Wenn Sie so eine Grundeinstellung haben, geht es Ihnen und wahrscheinlich auch den Mitmenschen mit Ihnen nicht besonders gut. Wenn Sie Ihre Einstellung um 180° wenden, sieht die ganze Welt anders aus jetzt sind Sie fröhlich, gut gelaunt, motiviert, optimistisch, ... Mit so einer Einstellung geht alles viel leichter, obwohl die Probleme die selben sind. Sie sagen zu sich: „Ich will, ich werde und ich kann es schaffen!“ Gedanken sind Energie, die Sie selbst erzeugen! Alles woran wir glauben hat das Bestreben, sich zu verwirklichen.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.