TOP-17 Wie den Stress reduzieren ?

- Setzen Sie Prioritäten
- Üben Sie sich in Selbstreflexion
- regelmäßige Bewegung
- Lachen/lächeln Sie, auch ohne Grund
- Entspannungstechniken
- Schließen Sie offene Dinge ab
- Entrümpeln Sie im Außen und Innen
- Einstellung ändern
- Stressoren identifizieren und gezielt reduzieren
- Reduzieren Sie „Multi-Tasking“
- Delegieren Sie
- **Sagen Sie Nein**
- Genießen Sie mentale Auszeiten
- Teilen Sie Ihre Sorgen mit anderen
- Schauen Sie (mehr) auf sich
- Work-Life-Balance
- To-Do-Listen neu entdecken

Dr. Kleinhirn.eu