Die 5 Besten Tipps sich keine Sorgen zu machen!

auf das Positive konzentrieren

- nicht ständig Schreckenss zenarien ausmahlen
- dankbar sein

Den Nachrichtenkonsum einschränken

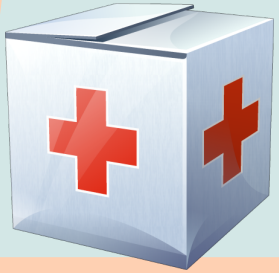
- man muss nicht jedes Detail kennen
- sich intensiv mit negativen Nachrichten zu beschäftigen, kann Gefühle der Angst und Verzweiflung verstärken

tägliche Routine haben

- festgelegten Zeiten

An andere denken

- praktische Hilfe leisten



Auf die Gesundheit achten

- Bewegung
- Ruhe

Dr. Kleinhirn.eu