Die 11 Besten Tipps zum erfolgreichen Unglücklichsein

Sie könnten allerdings auch mit einer positiven Einstellung und Haltung auf Situationen und Menschen zugehen!

Bewegen Sie sich möglichst wenig

Ernähren Sie sich ausschließlich von Fertigprodukten und Fast Food

Sprechen Sie mit Ihren Bekannten täglich über schlechte Nachrichten

Richten Sie den Blick immer zum Boden und lassen Sie die Schultern hängen

Machen Sie so häufig wie möglich ein missmutiges Gesicht

Erinnern Sie sich täglich, am besten morgens, an schlimme Ereignisse aus Ihrem Leben

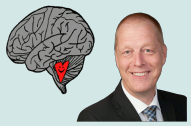
Umgeben Sie sich intensiv und oft mit negativen Menschen

Durchsuchen Sie mehrmals täglich die Medien nach schlechten Nachrichten

Fokussieren Sie sich darauf, was Sie bisher alles nicht geschafft haben und was in Zukunft sicherlich auch schiefgehen wird

Fragen Sie sich beharrlich, was andere von Ihnen erwarten und richten Sie Ihr Leben weitestgehend danach aus

Vergleichen Sie sich mit anderen und machen Sie sich klar, worin diese ihnen überlegen sind



Dr. Kleinhirn.eu