

Lass dich nicht entmutigen



Wähle deine Gedanken sorgfältig

Sei bewusst darüber, was du denkst



Handele aktiv anstatt passiv zu reagieren

Sei proaktiv



Versuche nicht perfekt zu sein, sondern dich auf den Fortschritt zu konzentrieren

Fokussiere dich auf den Fortschritt

Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst



Lass los, was du nicht beeinflussen kannst

10 positive Mantras



Sei dankbar für das, was du hast



Sei nicht zu hart zu dir selbst



Versuche, das Gute in allem zu sehen



Handhabe Probleme eins nach dem anderen

Nimm die Dinge Schritt für Schritt



Lebe im Hier und Jetzt

