

- Konzentriere dich darauf, was du wirklich gerne machst. Vielleicht auf ein Hobby, für das du schon immer mehr Zeit haben wolltest.
- Mache eine Liste von Dingen, die du gerne verbessern möchtest
- Überleg, wie du deine Ziele erreichen kannst
- Erinnere dich an alle Erfolge, die du in jedem Bereich deines Lebens genossen hast.
- Vergiss alles Negative, nur positive Erfolge zählen!
- Kontaktiere einen positiven Freund und führe ein Gespräch mit ihm.
- Lies inspirierende Bücher, die helfen, deine Haltung zu verbessern.