



- VERGLEICHEN -
AB HEUTE HÖRE ICH DAMIT AUF.

HEY WHY NOT?!

PERSONALITY · BUSINESS · FEMSTYLE



1 LÖSE DICH VON NEGATIVEN EINFLÜSSEN

Nehmen wir einmal an, dass dich ein Social Media Profil oder eine bestimmte Person gefühlstechnisch negativ beeinflusst. Löse dich von dieser für dich negativen Quelle, indem du dem Profil entfolgst oder den Kontakt zu dieser Person abbrichst.

2 SCHREIB ES AUF

Schreibe auf, was genau dich an dieser Person stört und warum sie dich negativ beeinflusst. Stichpunkte reichen vollkommen. Durch diesen Schritt erhältst du eine Liste, an welcher du für dich arbeiten kannst. Denn meistens werden wir von Dingen negativ beeinflusst, welche uns bereits im Vorfeld stören und durch eine bestimmte Person wieder ins Gedächtnis gerufen werden. Denk daran - die Person, die einen negativen Einfluss auf dich hat, hält dir im Endeffekt nur einen Spiegel vor.

3 KOMM INS MACHEN

All die aufgeschriebenen Punkte benötigen in diesem Schritt Gegenmaßnahmen oder Maßnahmen, um sie in deinem Bauchgefühl wieder zu normalisieren. Also lass uns anfangen - zu jedem Punkt schreibst du auf, wie du dagegen angehen kannst und was du im ersten Schritt an dir oder in deinem Leben verändern oder verbessern möchtest. Schreibe auch auf, wie du den Gedanken umsetzen möchtest und vor allem bis wann. Denn, wie du auch bestimmt weißt, können wir alle mit Timelines am besten ein Ziel verfolgen und vor allem uns am Ende, wenn wir es geschafft haben, belohnen.

Was stört mich?	Was kann ich dagegen tun?	Bis wann?
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

