

Die persönliche Stresseinschätzung	
<input type="radio"/> Aktivitäten, denen ich früher gern nachgegangen bin, machen mir inzwischen immer weniger Freude.	<input type="radio"/> An den meisten Tagen fühle ich mich müde, und gelegentlich bin ich richtig erschöpft.
<input type="radio"/> Ich kann mich nur schwer entscheiden.	<input type="radio"/> Ich habe Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, weil ich einfach nicht zur Ruhe komme.
<input type="radio"/> Mein Gedächtnis und meine Konzentrationsfähigkeit sind nicht so gut, wie sie waren.	<input type="radio"/> Ich bin nicht mehr sonderlich zuversichtlich, dass ich meine persönlichen Probleme in den Griff bekommen kann.
<input type="radio"/> Selbst einfache Dinge sind mir lästig, oder ihre praktische Umsetzung fällt mir schwer.	<input type="radio"/> Bisweilen fühle ich mich überfordert und außerstand, die wichtigen Dinge in meinem Leben auf die Reihe zu bekommen.
<input type="radio"/> Die Sicherungen brennen mir heutzutage schneller durch. Ich bin ungeduldiger, gereizter, leichter frustriert oder verletzt.	<input type="radio"/> Ich verliere den Überblick über Kleinigkeiten, zum Beispiel wo ich meine Schlüssel hingelegt habe.
<input type="radio"/> Verstörende Emotionen wie Angst, Paranoia, Niedergeschlagenheit, Besorgnis oder Pessimismus erlebe ich nun verstärkt oder für längere Zeit.	<input type="radio"/> Ich mache mir über Dinge Sorgen, die sich ohnehin meiner Kontrolle entziehen.
<input type="radio"/> An meiner besseren Hälfte mäkele ich öfters herum, über Dinge, die in unserer Beziehung nicht richtig rund laufen, gerate ich schnell ins Grübeln, ich streite mich häufiger und mache meine Partnerin/meinen Partner für unsere Probleme verantwortlich.	<input type="radio"/> Meine Erregung oder Frustration kann bisweilen den Punkt erreichen, wo ich mit der Faust auf den Tisch haue, Sachen durch die Gegend schmeiße, rumschreie oder mich sonst wie abregiere.
<input type="radio"/> Ich bin nicht mehr sonderlich gesellig und ertappe mich dabei, dass ich mir wünsche, die Leute – meine Freunde und meine Familie inbegriffen – sollten mich lieber in Ruhe lassen.	<input type="radio"/> Mein Interesse an Sex hat nachgelassen.
<input type="radio"/> Ich esse mehr, um mit meinem emotionalen Zustand zurechtzukommen, oder habe meinen Appetit verloren.	<input type="radio"/> Ich habe das Gefühl, dass ich zu häufig krank werde. Ich habe mit der Gesundheit ernsthafte Probleme oder mache mir Sorgen, ich könnte sie bekommen.
<input type="radio"/> Meinen Alkohol-, Tabak- und sonstigen Drogen-/Genussmittelkonsum habe ich nicht zuletzt deshalb erhöht, um Stress abzubauen.	<input type="radio"/> Ich habe Spannungskopfschmerz, Magendarmprobleme, muskuläre Verspannungen im Rücken-, Nacken- oder Kieferbereich, oder all das gleichzeitig.

Attribute einer auf dynamische Weise friedvollen inneren Einstellung

Kreuzen Sie drei hier aufgeführte Eigenschaften an, die Sie stärken wollen.

<input type="radio"/> gelassen	<input type="radio"/> nachgiebig und widerstandsfähig
<input type="radio"/> ein klares Empfinden der eigenen Stärke und die persönliche Integrität, diese zur Geltung zu bringen, ohne dadurch andere zu überfordern	<input type="radio"/> Vertrauen angesichts widriger Umstände
<input type="radio"/> furchtlos	<input type="radio"/> sich vertrauensvoll auf den Prozess einlassen
<input type="radio"/> ohne Eile	<input type="radio"/> Freude an der Herausforderung
<input type="radio"/> sorgenfrei	<input type="radio"/> sich einfühlendes Verstehen
<input type="radio"/> selbstbewusst	<input type="radio"/> bereit zu vergeben
<input type="radio"/> schöpferisch	<input type="radio"/> kein Interesse an Be- oder Verurteilung
<input type="radio"/> offen und empfänglich, aufgeschlossen und unvoreingenommen	<input type="radio"/> eine tief empfundene Verbindung zum eigenen Herzen, zu anderen Wesen und zum Leben selbst
<input type="radio"/> eine vollkommen präsente Wissbegierde	<input type="radio"/> ein jederzeit vorhandenes Gefühl für jenes Ganze, das mehr ist als die Summe seiner Bestandteile
<input type="radio"/> energiegeladen	<input type="radio"/> ein Gespür für das Heilige

Die persönlichen Zielsetzungen für meine Aufgabenliste

Die inneren Eigenschaften, die beschreiben, wie ich sein will während ich darauf hinwirke, diese äußeren Ziele zu erreichen	im Bereich von
		Beruf
		Familie
		Gesundheit

Rechte Gehirnhälfte/Linke Gehirnhälfte		
	linke Gehirnhälfte	rechte Gehirnhälfte
Denken	abstrakt, linear, analytisch	konkret, ganzheitlich
kognitiver Stil	rational, logisch	intuitiv, künstlerisch
Sprache	reiches Vokabular, gute Grammatik, guter Satzrhythmus und gute Syntax; Prosa	keine Grammatik oder Syntax, schwaches Vokabular, metaphorisch; Dichtung
Befähigung zu Führungsaufgaben	Innenschau, Wille, Initiative, Selbstempfinden, das Augenmerk auf die Bäume gerichtet	geringes Selbstempfinden, wenig Initiative, das Augenmerk gilt dem Wald
spezielle Funktionsbereiche	Lesen, Schreiben, Rechnen, senso-motorische Fertigkeiten, verhindert übersinnliche Erfahrung und Information	Musik, reiche Traumsymbolik, gute Gesichts- und Gestalterkennung, offen für übersinnliche Erfahrung und Information
Erfahrung von Zeit	fortlaufend – als vorher und nachher – angeordnet abgemessen	hier und jetzt, unendlich
räumliche Orientierung	ziemlich schwach ausgeprägt	vorzüglich, auch für Formen; oder für Drahtkörper
psycho-analytische Aspekte	Sekundärprozesse, Egofunktionen, Bewusstsein	Primärprozesse, Traumarbeit, freie Assoziation

Ich nehme mir fest vor:		
Füllen Sie das Arbeitsblatt aus, und üben Sie sich in der Umsetzung aller drei Punkte.		
Ich nehme mir fest vor, den Tag jeden Morgen	<input type="checkbox"/> 5 Minuten früher <input type="checkbox"/> 10 Minuten früher <input type="checkbox"/> 15 Minuten früher <input type="checkbox"/> 20 Minuten früher	in positiver Stimmung zu beginnen.
Ich nehme mir fest vor, die Segnungen zu zählen, die mir zuteil geworden sind, jede Woche am	<input type="checkbox"/> Sonntag <input type="checkbox"/> Montag <input type="checkbox"/> Dienstag <input type="checkbox"/> Mittwoch <input type="checkbox"/> Donnerstag <input type="checkbox"/> Freitag <input type="checkbox"/> Samstag	ab dem <hr/> Monat/Tag
Jeden Tag mache ich eine Pause um	_____ Uhr vormittags	_____ Uhr nachmittags

Remote Associates Test	
Triade	Lösung
Form, Gabel, Marmor	
Lauf, Mineral, Temperatur	
Berg, Hefe, Stein	
Afrika, Markt, Humor	
Aller, Bildchen, Damm	
Jute, Kartoffel, Müll	
Deck, Damen, Zylinder	
Hand, Wäscher, Kuchen	
Taschen, Druck, Macher	
Decke, Schlepper, Pferde	
Wagen, Tier, Zug, (Minute)	

Fragmentierung

- Was ich mache, halte ich häufig noch nicht für gut genug.
- In dem Bemühen, „gut“ zu sein, wehre ich mich dagegen, „schlechte“ Emotionen zu empfinden. Allerdings stelle ich fest, dass gelegentlich „schlechte“ Emotionen von mir Besitz ergreifen.
- Emotionalität zeugt in meinen Augen von Schwäche und von mangelnder Kontrolle.
- Ich traue mich nicht, Autorität in Frage zu stellen, wenn ich sehe, dass man etwas eigentlich auf eine bessere Art und Weise tun kann.
- Am Arbeitsplatz ist es nötig, mich selbstbewusst zu geben, auch wenn ich es nicht bin.
- Ich vermittele das Bild eines fröhlichen oder selbstsicheren Menschen, ohne mich tatsächlich so zu fühlen.
- Ich habe, mit einer Herausforderung konfrontiert, die Tendenz, mich zurückzuziehen.
- Um zu verbergen, wie mir tatsächlich zumute ist, setze ich des Öfteren eine Miene auf.
- Ich kümmere mich mehr darum, was andere von mir denken, als ich zugeben mag.
- Generell bin ich zurückhaltend, wenn es darum geht, Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Häufig habe ich allerdings stärkere Gefühle, als ich zeige.
- Mich zu verteidigen finde ich notwendig.
- Mich in einer intimen Beziehung sicher zu fühlen fällt mir schwer.
- Manchmal schaudert es mich angesichts dessen, was ich gesagt habe.
- Hin und wieder zucke ich zusammen, wenn ich an etwas aus der Vergangenheit zurückdenke, was ich bereue.
- Wenn jemand anderer Meinung ist als ich, fühle ich mich zurückgewiesen.
- Ich habe die Neigung, Augenkontakt mit anderen Menschen zu vermeiden.
- Von anderen Geschenke anzunehmen fällt mir schwer.
- Ich habe das Gefühl, nicht so erfolgreich zu sein, wie ich es an diesem Punkt meines Lebens eigentlich sein sollte.
- Ich bin sehr auf die Zustimmung und Anerkennung anderer Menschen aus.

Hilfsmittel zur Ermittlung eigener Stärken	
Allgemeine Stärken	Analytische Stärken
Sind Sie:	Sind Sie:
<input type="radio"/> sozial	<input type="radio"/> gut organisiert
<input type="radio"/> künstlerisch veranlagt	<input type="radio"/> systematisch
<input type="radio"/> intellektuell	<input type="radio"/> methodisch
<input type="radio"/> technisch versiert	<input type="radio"/> logisch
<input type="radio"/> sportlich	<input type="radio"/> detailbezogen
<input type="radio"/> spirituell	<input type="radio"/> besonnen
<input type="radio"/> gern draußen in der freien Natur unterwegs	<input type="radio"/> deduktiv/scharfsinnig
innovative Stärken	soziale Stärken
Sind Sie:	Sind Sie:
<input type="radio"/> schöpferisch	<input type="radio"/> unvoreingenommen
<input type="radio"/> originell	<input type="radio"/> bereit, andere zu unterstützen
<input type="radio"/> fantasievoll	<input type="radio"/> clever
<input type="radio"/> erfinderisch	<input type="radio"/> gastfreundlich
<input type="radio"/> wagemutig.	<input type="radio"/> gutherzig
<input type="radio"/> intuitiv	<input type="radio"/> gesellig
<input type="radio"/> wissbegierig	<input type="radio"/> einfühlsam
<input type="radio"/> scharfsinnig	<input type="radio"/> offen
<input type="radio"/> feinfühlig	<input type="radio"/> tolerant
<input type="radio"/> mit Klarsicht und Weitblick begabt	<input type="radio"/> ein guter Zuhörer
Unternehmerische Stärken	Stärken bei der Arbeit
Sind Sie:	Sind Sie:
<input type="radio"/> jemand, der eifrig hinzulernt	<input type="radio"/> kooperativ
<input type="radio"/> energisch	<input type="radio"/> bestimmend
<input type="radio"/> pragmatisch	<input type="radio"/> effizient
<input type="radio"/> überzeugend	<input type="radio"/> konzentriert
<input type="radio"/> enthusiastisch	<input type="radio"/> fair
<input type="radio"/> energiegeladen	<input type="radio"/> motiviert
Spirituelle Stärken	Emotionale Stärken
Sind Sie:	Sind Sie:
<input type="radio"/> liebevoll	<input type="radio"/> selbstgewahr
<input type="radio"/> friedfertig	<input type="radio"/> ausgeglichen
<input type="radio"/> präsent	<input type="radio"/> motiviert
<input type="radio"/> authentisch	<input type="radio"/> fürsorglich
<input type="radio"/> versöhnlich	<input type="radio"/> enthusiastisch
<input type="radio"/> verständnisvoll	<input type="radio"/> fröhlich
<input type="radio"/> aufgeschlossen/unvoreingenommen	<input type="radio"/> humorvoll

Merkmale einer vollständig sich entfaltenden Persönlichkeit

Kreuzen Sie drei nachfolgend aufgeführte Eigenschaften an, die Sie stärken wollen.

<input type="radio"/> spontan	<input type="radio"/> schöpferisch, wiss- und lernbegierig
<input type="radio"/> offen für die eigene Erfahrung des Lebens	<input type="radio"/> ein/e guter Zuhörer/in
<input type="radio"/> in der Lage, all Ihre Gefühle zu erleben	<input type="radio"/> vorbehaltlos liebevoll
<input type="radio"/> nicht auf Selbstschutz bedacht, sich selbst akzeptierend	<input type="radio"/> konstruktiv in Ihren Reaktionen
<input type="radio"/> Mut zur Unvollkommenheit	<input type="radio"/> kooperativ und demokratisch
<input type="radio"/> anderen gegenüber unvoreingenommen	<input type="radio"/> offen für die Ideen anderer Menschen
<input type="radio"/> vornehmlich im gegenwärtigen Augenblick lebend	<input type="radio"/> einfühlsam und mitfühlend
<input type="radio"/> klare Zielstrebigkeit	<input type="radio"/> fähig zu verzeihen
<input type="radio"/> dem eigenen Urteil vertrauen, um die bestmögliche Antwort auf jede gegebene Situation zu finden	<input type="radio"/> fähig, Wertschätzung und Bewunderung zu geben und entgegenzunehmen
	<input type="radio"/> die Fähigkeit, sich in die Stille des eigenen Seins zurückzuziehen

Ihr ganzes Gehirn

Kreuzen Sie diejenigen Merkmale an, die Sie weiterentwickeln wollen

- Führungsfunktionen**, sie erhöhen Ihre Fähigkeiten beim Planen, Entwickeln von Strategien, Treffen von Entscheidungen, abstrakten Denken, machen Sie kognitiv flexibler, erleichtern Ihnen das Auffinden von Fehlern und zielgerichtetes Handeln
- Kreative Prozesse**, bei denen die Puzzleteile bald wie von allein zusammenfinden und schöpferische Einsichten in greifbare Innovation verwandeln
- Emotionale Anpassung**, wo Sie eine pulsierende Lebendigkeit verspüren und sich inspiriert, jedoch nicht emotional derart aufgeladen fühlen, dass Sie manisch, chaotisch oder unbeweglich werden
- Die Lernsituation**, erleichtert durch das Hand in Hand gehende Zusammenwirken von Aufmerksamkeit, Erinnerung und Wissbegierde
- Die Leidenschaft und Motivation**, ein wichtiges Ziel mit Beharrlichkeit weiter zu verfolgen
- Die Fähigkeit, die Angst verschwinden** und die Kampf-Flucht-oder-Erstarrungsreaktionen zur Ruhe kommen zu lassen, um jenes furchtlose Selbstvertrauen zu erreichen, das sich durch widrige Umstände nicht erschüttern lässt
- Die Reaktionsflexibilität**, die überstürzte Impulse neutralisiert, Ihnen signalisiert, innezuhalten und sich zu besinnen, bevor Sie auf aggressive oder defensive Weise handeln
- Der Altruismus**, der Sie in die Lage versetzt, über eine beschränkte Eigeninteresse hinauszugelangen, stattdessen im Sinn eines übergeordneten Wohls zu denken und zu handeln
- Die Empathie**, die Sie befähigt, eine Situation aus der Perspektive eines anderen Menschen beziehungsweise eines anderen Lebewesens zu sehen, zu fühlen und zu verstehen
- Die Elternliebe**, die gesunde Kinder heranwachsen lässt
- Die romantische Liebe** und sexuelle Leidenschaft, durch die Intimität entsteht und aufrechterhalten wird
- Die Einsicht**, durch die jene autobiografischen Erinnerungen entstehen, mit denen man eine Beziehung zwischen Vergangenheit und Gegenwart herstellt und anderen Menschen eine Art Leitfaden für die Zukunft an die Hand geben kann
- Die Intuition**, um die Lösung für ein Problem zu erkennen, das die Möglichkeiten des Verstandes übersteigt
- Die Ganzheitlichkeit**, die eine Kongruenz zwischen Denken, Glauben, Intention und Handeln herbeiführt und für persönliche Integrität sorgt

Liste mit den persönlichen Zielsetzungen

- | |
|---|
| <input type="radio"/> in Frieden sein |
| <input type="radio"/> im Hier und Jetzt präsent sein |
| <input type="radio"/> besser zuhören |
| <input type="radio"/> weniger beurteilen |
| <input type="radio"/> mehr verzeihen |
| <input type="radio"/> empathisch sein |
| <input type="radio"/> dankbar sein |
| <input type="radio"/> sich Zeit nehmen, innezuhalten und in Stille zu verweilen |
| <input type="radio"/> schöpferische Einsicht zulassen |
| <input type="radio"/> Angst loslassen |
| <input type="radio"/> angesichts widriger Umstände Vertrauen haben |
| <input type="radio"/> sich auf den in Entfaltung begriffenen Prozess verlassen |
| <input type="radio"/> das Augenmerk auf das Leben insgesamt richten anstatt auf die Fragmente |
| <input type="radio"/> in der Stille des eigenen Seins ruhen |
| <input type="radio"/> glücklich sein |

Die „STRESS BEENDEN“-Werkzeugkiste

Kreuzen Sie diejenigen Hilfsmittel an, mit denen Sie arbeiten wollen

- Vertiefen Sie die Attribute einer auf dynamische Weise friedvollen inneren Einstellung.
- Überprüfen und beobachten Sie mit Hilfe des „Die Gedanken aufmerksam wahrnehmen“-Werkzeugs Ihre ängstlichen und stressbelasteten Gedanken.
- Nutzen Sie das Hilfsmittel „Wovor habe ich Angst?“, um starke Befürchtungen zu beseitigen.
- Beginnen Sie jeden Tag in Ruhe.
- Meditieren Sie einmal am Tag fünf Minuten lang oder länger.
- Schenken Sie den Augenblicken, in denen Sie sich positiv weiterentwickeln, besondere Beachtung.
- Nutzen Sie das Hilfsmittel „Löschtaaste“, um einer möglicherweise ins Kraut schießenden Stressreaktion bereits im Ansatz Einhalt zu gebieten.
- Bringen Sie Ihre Aufgabenliste mit der Liste Ihrer persönlichen Zielsetzungen in Einklang, und machen Sie dabei den inneren Frieden zu Ihrem wichtigsten Ziel.
- Zählen Sie einmal in der Woche, die Segnungen, die Ihnen zuteil wurden.
- Nehmen Sie mindestens zweimal am Tag eine Auszeit von der Welt und ihren Problemen, und legen Sie eine Pause ein. Unternehmen Sie nach Möglichkeit einen Spaziergang im Grünen.
- Verschaffen Sie sich mit Hilfe des Werkzeugs „Die drei vernünftigen Entscheidungen“ Klarheit darüber, was Sie unter Kontrolle haben und was nicht.
- Verringern Sie mit dem Hilfsmittel „Fühlen Sie es, um es zu heilen“ die Anspannung und Ermüdung im Körper.
- Nutzen Sie das „Hilfsmittel zur Ermittlung eigener Stärken“, um unablässig Ihre Stärken herauszufinden und sie anzuerkennen.
- Üben Sie sich darin, die Merkmale einer vollständig sich entfaltenden Persönlichkeit auszuprägen und zu vertiefen.
- Hören Sie besser zu, beurteilen Sie weniger, verzeihen Sie mehr, und lieben Sie vorbehaltlos.

Die persönliche Stresseinschätzung	
<input type="radio"/> Aktivitäten, denen ich früher gern nachgegangen bin, machen mir inzwischen immer weniger Freude.	<input type="radio"/> An den meisten Tagen fühle ich mich müde, und gelegentlich bin ich richtig erschöpft.
<input type="radio"/> Ich kann mich nur schwer entscheiden.	<input type="radio"/> Ich habe Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, weil ich einfach nicht zur Ruhe komme.
<input type="radio"/> Mein Gedächtnis und meine Konzentrationsfähigkeit sind nicht so gut, wie sie waren.	<input type="radio"/> Ich bin nicht mehr sonderlich zuversichtlich, dass ich meine persönlichen Probleme in den Griff bekommen kann.
<input type="radio"/> Selbst einfache Dinge sind mir lästig, oder ihre praktische Umsetzung fällt mir schwer.	<input type="radio"/> Bisweilen fühle ich mich überfordert und außerstande, die wichtigen Dinge in meinem Leben auf die Reihe zu bekommen.
<input type="radio"/> Die Sicherungen brennen mir heutzutage schneller durch. Ich bin ungeduldiger, gereizter, leichter frustriert oder verletzt.	<input type="radio"/> Ich verliere den Überblick über Kleinigkeiten, zum Beispiel wo ich meine Schlüssel hingelegt habe.
<input type="radio"/> Verstörende Emotionen wie Angst, Paranoia, Niedergeschlagenheit, Besorgnis oder Pessimismus erlebe ich nun verstärkt oder für längere Zeit.	<input type="radio"/> Ich mache mir über Dinge Sorgen, die sich ohnehin meiner Kontrolle entziehen.
<input type="radio"/> An meiner besseren Hälfte mäkele ich öfters herum, über Dinge, die in unserer Beziehung nicht richtig rund laufen, gerate ich schnell ins Grübeln, ich streite mich häufiger und mache meine Partnerin/meinen Partner für unsere Probleme verantwortlich.	<input type="radio"/> Meine Erregung oder Frustration kann bisweilen den Punkt erreichen, wo ich mit der Faust auf den Tisch haue, Sachen durch die Gegend schmeiße, rumschreie oder mich sonst wie abregiere.
<input type="radio"/> Ich bin nicht mehr sonderlich gesellig und ertappe mich dabei, dass ich mir wünsche, die Leute – meine Freunde und meine Familie inbegriffen – sollten mich lieber in Ruhe lassen.	<input type="radio"/> Mein Interesse an Sex hat nachgelassen.
<input type="radio"/> Ich esse mehr, um mit meinem emotionalen Zustand zurechtzukommen, oder habe meinen Appetit verloren.	<input type="radio"/> Ich habe das Gefühl, dass ich zu häufig krank werde. Ich habe mit der Gesundheit ernsthafte Probleme oder mache mir Sorgen, ich könnte sie bekommen.
<input type="radio"/> Meinen Alkohol-, Tabak- und sonstigen Drogen-/Genussmittelkonsum habe ich nicht zuletzt deshalb erhöht, um Stress abzubauen.	<input type="radio"/> Ich habe Spannungskopfschmerz, Magendarmprobleme, muskuläre Verspannungen im Rücken-, Nacken- oder Kieferbereich, oder all das gleichzeitig.

Heilung Typ A

Suchen Sie sich einen oder mehrere der hier aufgeführten Punkte heraus, um sich jeden Tag darin zu üben, bis Sie alle Punkte abgearbeitet haben. Wiederholen Sie anschließend den ganzen Prozess.

<input type="radio"/> Stellen Sie sich in einem Laden an der Kasse mit der längsten Schlange an. Lassen Sie die Seele baumeln, und beschließen, in Frieden zu sein. Nutzen Sie den „30-sekündige Auszeit für inneren Frieden“-Prozess.	<input type="radio"/> Machen Sie nicht den beruflichen Erfolg zu Ihrem Maßstab, sondern beispielsweise Ihre Talente, schöpferischen Fähigkeiten, menschlichen Qualitäten oder engen Beziehungen.
<input type="radio"/> Schauen Sie 30 Sekunden lang aus dem Fenster, und lassen Sie Ihren Geist los. Sehen Sie, wie der Wind weht, die Sonne scheint oder der Regen fällt.	<input type="radio"/> Widmen Sie sich heute der Aufgabe, Ihre Stärken und positiven Qualitäten zu erkennen.
	<input type="radio"/> Üben Sie sich darin, banale Fehler zu vergeben.
<input type="radio"/> Tun Sie heute etwas ganz Besonderes für sich.	<input type="radio"/> Tun Sie ohne viel Aufhebens gute Werke, und seien Sie freundlich.
<input type="radio"/> Fahren Sie auf der Kriechspur nach Hause.	<input type="radio"/> Üben Sie sich darin, Komplimente dankbar anzunehmen.
<input type="radio"/> Lächeln Sie heute häufiger.	<input type="radio"/> Akzeptieren Sie, dass im Leben immer Fragen offen bleiben.
<input type="radio"/> Hören Sie auf dem Heimweg anstelle der Nachrichten beruhigend wirkende Musik.	<input type="radio"/> Nehmen Sie sich heute fünf Minuten, um sich an Zeiten zu erinnern, in denen Sie glücklich waren.
<input type="radio"/> Üben Sie sich darin zuzuhören, ohne zu unterbrechen.	<input type="radio"/> Geloben Sie sich, nicht wegen Ihrer Unvollkommenheit über sich selbst zu richten.
<input type="radio"/> Kaufen Sie ein kleines Geschenk für einen Freund oder Familienangehörigen.	<input type="radio"/> Denken Sie über die Vorstellung nach, dass die Vollkommenheit in der Unvollkommenheit liegt.
<input type="radio"/> Rufen Sie einen guten Freund an, mit dem Sie länger nicht gesprochen haben.	<input type="radio"/> Wenn Sie heute einen Konflikt erleben, sagen Sie sich: Ich werde diesen Menschen oder diese Situation nicht darüber entscheiden lassen, wie ich mich fühle.
<input type="radio"/> Schauen Sie auf das Beste bei jemandem, den Sie kennen.	<input type="radio"/> Fühlen Sie heute mehr, und denken Sie weniger. Werden Sie geschickt darin zu wissen, wie Ihnen zumute ist, indem Sie ich fühle mich _____ _____ Aussagen machen.