

Inhalt - Positives Mindset entwickeln - 7 wertvolle Tipps

Einführung.....	6
Kapitel 1: Misserfolge in Lektionen verwandeln.....	7
Akzeptieren Sie Ihre Misserfolge.....	7
Lassen Sie sich von Misserfolgen nicht aufzehren.....	8
Keine Angst vor dem Scheitern.....	8
Beständigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg.....	8
Aus dem Scheitern anderer lernen.....	9
Kapitel 2: Konzentration auf die guten Dinge.....	9
Die guten Dinge zählen.....	9
Mehr meditieren.....	11
Perspektive ist alles.....	11
Kapitel 3: Beginnen Sie den Tag mit einer positiven Stimmung.....	12
Einen positiven Gedanken haben.....	12
Nicht mit dem Schlaf geizen.....	13
Kapitel 4: Umgeben Sie sich mit positiven Menschen.....	14
Es hängt alles von Ihnen ab.....	15
1. Ein positives Du pflegen.....	15
2. Dem Leben einen positiven Sinn geben.....	15
3. Gib den Menschen eine Chance.....	16
4. Biete anderen die beste Seite von dir.....	16
Kapitel 5: Humor in schlechten Situationen finden.....	17
Nimm das Leben nicht zu ernst.....	18
Es erfordert harte Arbeit.....	18
Kapitel 6: Konzentration auf die Gegenwart.....	20
Erneuern Sie Ihren Geist.....	21
Atmen und konzentrieren.....	22
Nicht über die Zukunft grübeln.....	22
Kapitel 7: Negative Gedanken in positive umwandeln.....	23
Beginnen Sie, sich selbst zu verzeihen.....	24
Nehmen Sie Kritik positiv auf.....	25
Hören Sie auf, nach Ärger zu suchen.....	25
Schlussfolgerung.....	26