Mein Adventskalender

für persönliches Glück und Wohlbefinden

Herausforderungen

helfen uns dabei zu wachsen

HERAUSFORDERUNGEN HELFEN UNS DABEI ZU WACHSEN

Also wage etwas Neues! Bestimmt gibt es da noch Dinge, die du gerne erleben oder erreichen möchtest, du aber bisher nie den Schritt dazu gewagt hast, weil dir der Mut dazu fehlte.

JE ÖFTER DU DICH ÜBERWINDEST, NEUE DINGE AUSZUPROBIEREN, DESTO GRÖSSER WIRD DEINE KOMPFORTZONE UND DAMIT AUCH DEINE FREIHEIT UND DEIN SELBSTWERTGEFÜHL.

Wolltest du z.B. schon immer mal alleine reisen, hast aber Angst vorm Alleinsein? Wage es: Dein Kopf stellt sich die Dinge immer schlimmer vor, als sie eigentlich sind. Du wirst merken, dass deine Angst vor unbekannten Situationen mit der Zeit immer kleiner wird, wenn du Dinge wagst.

Was möchtest du im neuen Jahr schaffen, damit sich das Jahr für dich glücklich und erfüllt anfühlt? Was hast du dich dieses Jahr nicht getraut, was möchtest du nicht weiter aufschieben und endlich angehen? Denke groß, komme raus aus deiner Komfortzone – du kannst nur daran wachsen. Je verrückter, desto besser.

Schreibe min. 5 Dinge auf, die du im neuen Jahr umsetzen möchtest. Schreibe es auf und plane die Dinge für das kommende Jahr umzusetzen. Je konkreter du deine Ziele einplanst, desto besser.

DO IT

Adventskalender

für persönliches Glück und Wohlbefinden

Das ist nun der letzte Teil meines diesjährigen Adventskalenders. Auch heute gibt es wieder eine Übung aus meiner Praxis als Beraterin und Coach der positiven Psychologie. Lass uns gemeinsam versuchen, dieser verrückten Zeit zu trotzen und die Schönheiten des Lebens immer wieder neu zu entdecken und stecke auch Andere gerne mit dieser positiven und aktiven Haltung an.

Ich wünsche Dir ein harmonisches Weihnachtsfest mit guten Gesprächen und gemütlichem, genussvollem Zusammensein mit Deinen Liebsten.

Frohe Weihnachten!

Karin Busse