

Tadaaaa



1. Iagttag dine **negative tanker** og spørg: Hvilken tanke ville føles lidt bedre nu?
2. Når du befinder dig i en **svær situation**, så gentag: Jeg er villig til at se tingene på en ny måde.
3. Skab **motivation** ved at stille dig selv to spørgsmål: Hvad vil det give mig at...? Og hvad er konsekvensen, hvis ikke jeg ændrer mit mønster?
4. Når **frygten** spænder ben for dine drømme, så sig: Hvis ikke jeg var bange, så ville jeg...
5. Når du **kommunikerer** med andre, så husk: Forsøg først at forstå, dernæst at blive forstået.
6. **Slip det** du ikke kan gøre noget ved, og husk dig selv på, at det er lige så håbløst at skændes med virkeligheden, som at få en kat til at gøre.
7. Når du er **utilfreds** med noget, så arbejd for det positive i stedet for imod det negative.
8. Vær **venlig** mod de venlige og vær venlig mod de uvenlige, for venlighed er din sande natur.
9. Lær af konstruktiv **kritik**, slip resten og tag aldrig noget personligt.
10. Tag vare på din fysiske og mentale energi med daglige sundheds-ritualer, få dine H og P vitaminer, og **energistyr** dit liv med trafiklyset.

Find **GRATIS** talkshows, videoer og artikler på



KOLDTOFT.DK