

Checkliste: Abendritual

Schreiben Sie jeden Abend sieben positive Dinge auf. Falls Sie glauben, Ihnen passiert nicht so viel Gutes an einem Tag, lassen Sie sich von den folgenden Kategorien inspirieren. Gehen Sie jeden Punkt durch und Sie werden beginnen, Ihren Tag mit anderen Augen zu sehen. Schon nach wenigen Tagen sind Sie einfach besser drauf. Schreiben Sie auf:

- Erfolge, die Sie heute oder an anderen Tagen hatten
- Dinge, die Sie besonders gut können
- Dinge, die Sie in einen guten Zustand bringen
- Dinge, die Sie begeistern
- Dinge, aus denen Sie etwas gelernt haben
- Dinge, an denen Sie drangeblieben sind
- Dinge, auf die Sie stolz sind
- Dinge, für die Sie dankbar sind
- Dinge, die Sie dieses Jahr noch erleben wollen
- Kunden, die Sie dieses Jahr noch anrufen wollen

Und so weiter und so fort. Es reicht übrigens, wenn Sie insgesamt sieben haben. Hauptsache: Sie fokussieren sich auf das Positive!

LIMBECK.
VERKAUFEN.**GABAL**

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Auszug aus »Limbeck. Verkaufen.«
ISBN 978-3-86936-863-4
Kopie oder Weitergabe nicht erlaubt

www.limbeckgroup.com
www.gabal-verlag.de