



Deine Comeback - Tipps!

Business- u. Life Energie Newsletter 04/2023

„In jeder Krise stecken auch Chancen und Möglichkeiten.“

(Unbekannt)

Hallo, schön dass Du wieder da bist.

Das heutige Motto: **Love it, change it or leave it!**

Entweder du liebst, was du tust, oder du änderst was dich belastet oder suchst dir etwas anderes! Statt jammern und nörgeln und am Ende des Lebens auf die verpassten Chancen zurückblicken, sollten wir lieber unseren Hintern hochkriegen und das tun, was wir uns wirklich wünschen.

Entdecke im heutigen Newsletter Möglichkeiten, wie du künftig Probleme und Krisen noch besser meistern kannst. Lerne, gestärkt aus ihnen hervorzugehen und nutze die Krise als Sprungbrett für ein Leben voller Gesundheit, Glück, Gelassenheit und Geschäftserfolg. Stichwort - COMEBACK!

Sei bereit, dein volles Potenzial zu entfalten!

Thomas

Life - Balance - Tipp

Die magischen 12

Diese "magischen 12 Krisen-Tipps" helfen dir, Herausforderungen dankbar anzunehmen und vielleicht versteckte Möglichkeiten für ein glückliches und erfolgreiches Leben zu entdecken.

1. Sei achtsam! Erkenne deine Warnzeichen und suche dir frühzeitig Hilfe.
2. Akzeptiere deine aktuelle Situation! Widerstand verursacht nur noch mehr Probleme.
3. Setze Prioritäten! Erkenne was ist wirklich wichtig und wertvoll in deinem Leben ist.

4. Versuche dein Problem objektiv zu betrachten! Suche Lösungen und nicht Ausreden.
5. Umgib dich mit Menschen, die dich stärken! Jammerer bringen dich nicht weiter.
6. Nimm dir Zeit nur für dich! Suche Dinge, die dir guttun und dich entspannen.
7. Stärke deinen Körper und Geist! Bewegung, Trinken und gesunde Ernährung geben dir Kraft.
8. Lade deine Akkus regelmäßig auf! Plane regelmäßige terminierte Pausen und Auszeiten ein.
9. Reduziere deinen Medienkonsum! Negative Informationsflut belastet Körper und Geist.
10. Komm ins Handeln! Plane deine Vorsätze und Aktivitäten fix in deinen Kalender ein.
11. Sei geduldig und nicht zu streng zu Dir! Kleine Schritte bringen dich sicher zum Ziel.
12. Es gibt auch in Krisen immer ein Grund dankbar zu sein, finde ihn!

Energie - Tipp

Der Bauer und die Glücksbohnen

Nutze diesen tollen Trick dazu, wieder mehr Dankbarkeit zu empfinden, auch für die kleinen Dinge. Natürlich kannst du auch 1 Cent Stücke oder was du sonst mit Glück verbindest in die Hosentasche stecken. :)

Am Abend überlegst du dir dann, für welchen Glücksmoment der Gegenstand in die andere Tasche gewandert ist.

Buch-Tipp

Erfolgreich Krisen meistern



An dieser Stelle muss ich tatsächlich auch mal mein eigenes Buch als Empfehlung einsetzen! ;)

Wenn du mehr Informationen zu deinem Krisenmanagement lesen möchtest, findest du dazu viele spannende Kapitel in meinem Buch.

Eine Leseprobe findest du [hier](#)

Viel Spaß beim Lesen!

So jetzt wünsche ich Dir weiterhin viel Zeit, Ruhe & Energie für das wirklich Wichtige.

Thomas Bank

Du möchtest mit mir in Kontakt treten und mehr erfahren?
Dann folge mir auf Instagram, Facebook und Xing!



business+ life gesundheitsmanagement Thomas Bank

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

Diese E-Mail wurde gesendet an `{{contact.EMAIL}}`
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben. Falls du dich abmelden möchtest:

[Abmelden](#)

