

Hypothese Nr. 7:

Das eigene Seelenwetter kann man gezielt verbessern.

Im Vergleich zu dem Wetter draußen hat man das Seelenwetter selber in der Hand. Dabei gilt der Grundsatz: Mache mehr von dem, was Dir Spaß macht, was Dich lebendig macht.

Jeden Tag! Das kann ab jetzt ein wichtiger Punkt auf der ToDo Liste sein. Nimm Dich mit Deinen Bedürfnissen ernst und plane bewusst Erholungsoasen und Spaßzeit ein.

Warum ist es so wichtig? Weil „...man nur aus dem Vollen schöpfen kann...“.

Lubica Fabera