

Die sieben Stufen zu deinem Glück:

- Überprüfe die Zufriedenheit in allen deinen Lebensbereichen.
- Fixiere und formuliere deine aktuellen Werte.
- Erkenne, was dich motiviert und vorwärts bringt.
- Lebe im «Hier und Jetzt» und bleibe in «deiner Angelegenheit»
- Sei dankbar für das was du hast und sei demütig deinem Leben gegenüber.
- Glaube an deine Stärken und feiere jeden Erfolg.
- Stärke deine Selbstliebe und gewinne an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.