

AB12

Akzeptanz-Liste

Eine einfache, jedoch wirksame Methode um Belastungen im Leben leichter zu ertragen und weniger Stress zu erleben ist es, eine laufende Liste mit Dingen, die man hinnehmen muss, weil sie nicht zu ändern sind, zu erstellen.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15