

Tip 3: Mindset

Mit Frustration über das Altern, wie schnell die Zeit vergeht und was man nicht gerne noch alles tun würde oder gemacht hätte, kommt man nicht weiter. Fakt ist: Die Zeit verfliegt, wir Altern und irgendwann ist unsere Zeit hier vorbei.



So oder so. Ob ich mich darüber ärgere oder nicht, ändert nichts an der Tatsache. Aber ich nutze lieber die Zeit die ich habe, anstatt mich darüber zu grämen. Auf die innere Einstellung kommt es an, wie bei allen Bereichen im Leben. Dein Mindset spiegelt sich auch in deinem Äusseren und deiner Ausstrahlung wieder.

