

eload **24**

# Sorge Dich nicht!

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

**simplify**® *Selbstmanagement*

Rubrik **Selbstmanagement**  
Thema **Sorgen**  
Umfang **30 Seiten**  
eBook **00980**  
Autor **Orgenda Verlag für  
persönliche  
Weiterentwicklung**

Wir leben in einer sorgenreichen Zeit. Viele existenzielle Fragen beschäftigen uns. Doch denken Sie an eine der wichtigsten Lehren des Dalai Lama. Sie lautet: „Let it drop.“ Lass sie fallen – die Gedanken, die dich quälen und die dann doch zu nichts nütze sind. Lesen Sie in diesem eBook, wie Ihnen das gut gelingen kann.



**eload24 AG**  
 Sonnenhof 3  
 CH-8808 Pfäffikon SZ

info@eload24.com  
 www.eload24.com

Copyright © 2009 eload24 AG  
 Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
 Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung – Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Coverfoto: © Patrizia Tilly – Fotolia.com

## Inhalt

Der Weg zur inneren Zufriedenheit.....	3
„Guten Morgen, liebe Sorgen ...“ .....	4
Erkennen Sie die gute Seite der „Sorgen-Medaille“!.....	5
„Gute“ Sorgen: Trennen Sie die Spreu vom Weizen! .....	9
So helfen Ihnen „sinnvolle“ Sorgen weiter.....	13
Gut leben – trotz Sorgen .....	17
Gut schlafen – trotz Sorgen .....	21
Beispiel zum Umgang mit Job-Sorgen.....	24
Tägliche Routine: Halten Sie Ihre Sorgen klein! .....	28

## Der Weg zur inneren Zufriedenheit

Wir leben in einer sorgenreichen Zeit. Viele existenzielle Fragen beschäftigen uns: Wie sicher ist der eigene Arbeitsplatz? Welche Zusatzversicherungen muss ich abschließen, um auch bei Krankheit und im Alter gut versorgt zu sein?

Sich diesen Fragen zu stellen, ist wichtig. Aber wir machen uns auch viele überflüssige Gedanken darüber, was alles schiefgehen und was uns im Leben noch alles passieren könnte. Und wenn es wirklich dazu kommt: Bisweilen belasten uns die Sorgen dann mehr als das tatsächliche Ereignis. Vor lauter Sorgen kommen wir dann gar nicht dazu, zu entscheiden und zu handeln.

Denken Sie an eine der wichtigsten Lehren des Dalai Lama. Sie lautet: „Let it drop.“ Lass sie fallen – die Gedanken, die dich quälen und die dann doch zu nichts nütze sind. Lesen Sie in diesem eBook, wie Ihnen das gut gelingen kann.



Die Inhalte aus diesem eBook stammen aus dem Repertoire des Beratungsdienstes *simplify Selbstmanagement*. Sie erfahren, wie Sie mit der *simplify*-Methode einfacher und glücklicher leben. Alle Tipps sind sofort umsetzbar.