



sechzigplus-aktiv

...geistig fit im Alter!

10 Geheimnisse Ihres Erfolgs im Alter:

1. Denken Sie positiv und visualisieren Sie kleine Erfolge statt Fehlschläge! Vermeiden Sie ein negatives Umfeld und pessimistische Menschen! Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass positives Denken die Lebensdauer verlängert.
2. Folgen Sie Ihren Träumen und Zielen! Definieren Sie Ihre Ziele, am besten schriftlich! Damit festigen Sie Ihre Entschlüsse. Sprechen Sie nicht in Konjunktiven, also kein „sollte“, „würde“, „könnte“, sondern deutlich: Ich will. Ich kann. Erstellen Sie einen Plan, um Ihre Ziele zu erreichen!
3. Werden Sie aktiv! Gute Vorsätze allein reichen nicht. Keine Angst vor neuen Herausforderungen! Wo ein Wille, da ein Weg.
4. Hören Sie niemals auf, etwas Neues zu lernen! Buchen Sie Seminare oder Workshops! Belegen Sie Kurse an Volkshochschulen oder ähnlichen Institutionen! Es gibt eine Fülle von Angeboten, die neue Chancen für geistige Fitness bieten.
5. Geben Sie nicht zu schnell auf, wenn Ihr Lernerfolg nicht sofort eintritt. Es ist eine alte Weisheit, dass der Erfolg kein "Kurzstreckenlauf ist, sondern eher ein Marathon". Lernen Sie Details zu analysieren! Stellen Sie sich den Tatsachen und hinterfragen Sie Angebote! Akzeptieren Sie mögliche Fehler, doch lassen Sie es nicht zu, dass sie durch Fehlentscheidungen den Mut verlieren. Lernen Sie von Ihren Fehlern!
6. Lassen Sie sich nicht von anderen Menschen von Ihrem Kurs abbringen!
7. Keine Angst vor neuen Herausforderungen. Folgen Sie nicht dem Mainstream, verfolgen Sie unbeirrt Ihre eigenen Ideen und Ziele! Treten Sie heraus aus der Mittelmäßigkeit anderer!
8. Kommunizieren Sie mit Menschen, die gleiche oder ähnliche Ziele verfolgen und offen darüber sprechen! Ermutigen Sie andere, den gleichen Weg zu gehen! Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie zum Vorbild für andere werden.
9. Erregen Sie Aufmerksamkeit und zeigen Sie Wirkung! Ihre Attraktivität lässt im Alter nicht nach.
10. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und verdrängen Sie keine unangenehmen Themen!

Beherrzen Sie diese 10 Thesen! Sie geben Ihnen neuen Lebensmut und Kraft, Ihr Drittes Lebensalter aktiv zu gestalten.