

# Vorteile Des Sozialen Kreises

Intensive Sportarten aktivieren Dein natürliches Schmerzsystem, was es leichter macht, mit deiner Trennung umzugehen. Dies wird Dir helfen, all Deine Ziele zu erreichen, und falls nötig, wird es Dir leichter fallen, Deinen sozialen Kreis zu erweitern. **Du kannst buchstäblich Dein Gehirn auf Resilienz trainieren, wenn Du den Rest Deines Körpers trainierst.**

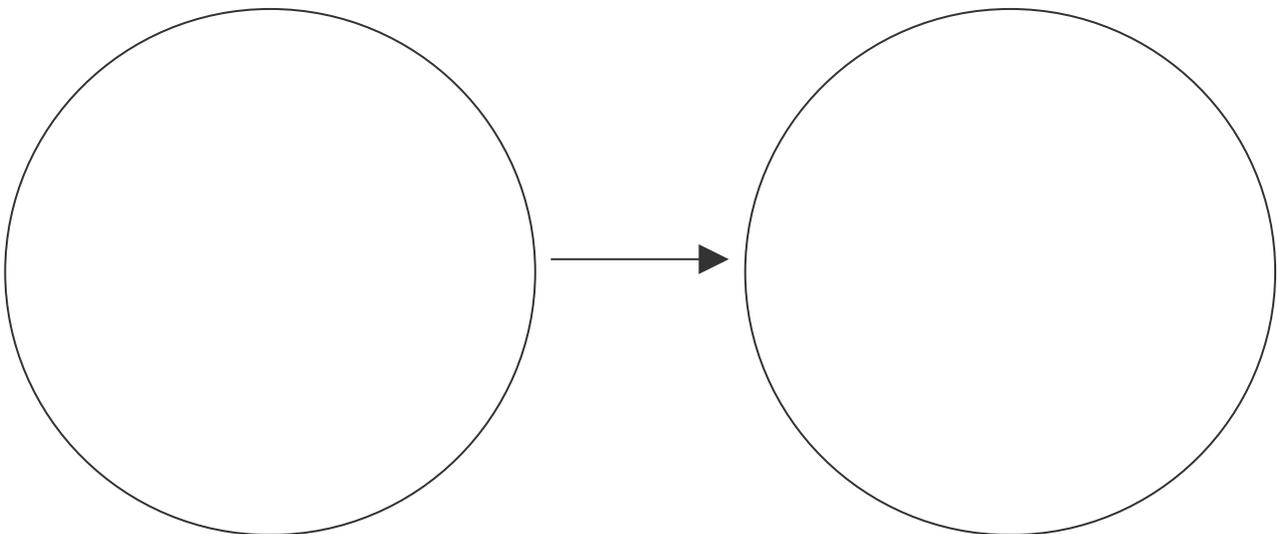
Wähle einen "nicht-untätigen" Sport, um Körper und Gehirn beschäftigt zu halten.

**Intensive Sportart (mindestens einmal pro Woche)**

## Bewerte Deinen Sozialen Kreis

Mit deinen neuen Zielen sind deine Freunde möglicherweise an deinen Zielen interessiert oder auch nicht. Einige von ihnen könnten sogar kontraproduktiv für dich sein, eine stärkere Version deiner selbst zu werden. Betrachte bis zu fünf deiner engsten Freunde. Ordne sie dem linken Kreis zu. Wem von ihnen vertraust du, dass sie dich inspirieren und einen guten Einfluss haben, um deine neuen Ziele zu erreichen? Ordne sie dem rechten Kreis zu.

**Wenn du nicht mindestens eine Person in den rechten Kreis einordnen kannst, wäre es vielleicht eine gute Idee, deinen sozialen Kreis zu erweitern.** Manchmal sind deine derzeitigen Freunde einfach nicht auf deinen neuen Zielen ausgerichtet. Das ist okay. Es ist in Ordnung, deinen Freundeskreis **zu erweitern**. Von deinem bestehenden Freundeskreis **musst Du nicht subtrahieren**. Triff neue Leute im Fitnessstudio. Triff neue Kumpels in einer Männergruppe. Triff neue Leute, die keinen Wert auf exzessives Feiern legen. Triff Leute, die neue Ideen lernen wollen. Und so weiter.



**Dein Derzeitiger Sozialer Kreis**

**Ausrichtung Auf Neue Ziele**

# Vorteile Des Sozialen Kreises

Intensive Sportarten aktivieren Dein natürliches Schmerzsystem, was es leichter macht, mit deiner Trennung umzugehen. Dies wird Dir helfen, all Deine Ziele zu erreichen, und falls nötig, wird es Dir leichter fallen, Deinen sozialen Kreis zu erweitern. **Du kannst buchstäblich Dein Gehirn auf Resilienz trainieren, wenn Du den Rest Deines Körpers trainierst.**

Wähle einen "nicht-untätigen" Sport, um Körper und Gehirn beschäftigt zu halten.

## Intensive Sportart (mindestens einmal pro Woche)

Fitnessstudio + Kickboxen

## Bewerte Deinen Sozialen Kreis

Mit deinen neuen Zielen sind deine Freunde möglicherweise an deinen Zielen interessiert oder auch nicht. Einige von ihnen könnten sogar kontraproduktiv für dich sein, eine stärkere Version deiner selbst zu werden. Betrachte bis zu fünf deiner engsten Freunde. Ordne sie dem linken Kreis zu. Wem von ihnen vertraust du, dass sie dich inspirieren und einen guten Einfluss haben, um deine neuen Ziele zu erreichen? Ordne sie dem rechten Kreis zu.

**Wenn du nicht mindestens eine Person in den rechten Kreis einordnen kannst, wäre es vielleicht eine gute Idee, deinen sozialen Kreis zu erweitern.** Manchmal sind deine derzeitigen Freunde einfach nicht auf deinen neuen Zielen ausgerichtet. Das ist okay. Es ist in Ordnung, deinen Freundeskreis **zu erweitern**. Von deinem bestehenden Freundeskreis **musst Du nicht subtrahieren**. Triff neue Leute im Fitnessstudio. Triff neue Kumpels in einer Männergruppe. Triff neue Leute, die keinen Wert auf exzessives Feiern legen. Triff Leute, die neue Ideen lernen wollen. Und so weiter.

