

Begehren Geniessen Befriedigung Wiederholung Abstumpfung Verstärkung Sucht

Das Erwartungssystem stumpft ab.

Ein gutes Mittel ist die Rotation der Genüsse und die Abwechslung der Aktivitäten.

Genieße den Augenblick wenn er sich bietet.

Nutze deine Zeit.

Herausforderung – Bewältigung – Belohnung durch Lust – Erholung – Anpassung.

Suche Deine Ziele – erstelle Dein persönliches Leitbild!

Sie weisen Dir den Weg. Entscheidungen werden besser.

www.dpast.de

Gib Deinem Leben Sinn.

Geliebt – begabt – gebraucht.