



3 WIRKLICH GUTE TIPPS ...

... für Keiner-liebt-mich-Tage

1. TIPP: Versuchen Sie, in den nächsten Stunden mit drei oder vier völlig fremden Menschen ein kurzes Gespräch zu führen: So springen Sie elegant über Ihren Einsamkeitsschatten!

2. TIPP: Verteilen Sie Komplimente – diese kehren sicher zu Ihnen zurück! Gratulieren Sie etwa der Blumenfrau zu ihren tollen Sommersträußen oder der Kollegin zum schicken Outfit.

3. TIPP: Zählen Sie vor dem Einschlafen all die Momente laut auf, die Ihnen den Tag über Freude bereitet haben – und denken Sie auch an Kleinigkeiten! Für Trübsal bleibt da kein Platz.



Mehr Tipps in „Rezepte für Keiner-Liebt-mich-Tage“ von Barbara Forster, Kösel, 14,95 Euro. Das Buch erscheint Ende August