

---

Subject: Selbstoptimierung

Posted by [Hairtalk385](#) on Wed, 02 Mar 2022 20:21:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich muss leider zugeben,dass mich meine AGA die letzten 1,5 Jahre zu sehr beschäftigt hat und ich wesentliches aus den Augen verloren habe. Also 24/7 nur mit HA beschäftigt,Fussball und bisschen Sport gemacht und meiner Arbeit nachgegangen. Ich möchte mich unbedingt wieder fokussieren können und das ist auch der Grund warum ich diesen Beitrag verfasse. Habt ihr Ideen wie ich mein Gehirn trainieren kann,mein Mindset verbessern und generell wichtige Themen unserer Neuzeit (Technologie/IT) up2date bleibe und mich vorallem mental weiterentwickeln kann? Gerne auch über youtube/Büchern. Wenn es hier User mit guten Englisch und Sprachkenntnissen gibt,bin ich über jeden Tipp dankbar :)

---