

Impulsletter No.4

Fünf Schritte zur inneren Freiheit – hier kommt Dein Impuls für August

Die meisten Menschen lassen sich von äußeren Situationen steuern und beschäftigen sich mit Problemen und Dingen, auf die sie selbst keinen Einfluss haben. Ändere das! Wenn Du willst, dass sich in Deinem Leben etwas verändert, konzentriere Dich auf die Dinge, auf die Du Einfluss hast. Dich selbst.

Hier sind die fünf Schritte zu Deiner inneren Freiheit:

1. Nimm den Auslöser wahr: Wer oder was drückt Deine Knöpfe für negative Gefühle? Was passiert dabei in Dir?
2. Atme tief ein und aus.
3. Frage Dich: welchen Zustand will ich haben? Welcher innere Zustand würde mir Unterstützung bieten?
4. Erzeuge den inneren Zustand, für den Du Dich entschieden hast: Was denkst, fühlst und tust Du wenn Du diesen positiven Zustand hast?
5. Bringe diesen Zustand ins Hier und Jetzt: Sorge dafür, dass Du diesen Zustand aktiv aufrechterhältst.

Das nächste Abendseminar findet am 19.09.2016 in unseren Räumen in Greifenstein/Beilstein von 19.00-22.00 Uhr statt. Der Unkostenbeitrag beträgt 5,-€

Zur Anmeldung geht es hier entlang: <http://www.masterpotenzial.de/seminare/abendseminare/>

Seminarempfehlung: Schlagfertigkeit – verbale Selbstverteidigung: hier lernst Du auf unfaire Angriffe locker und souverän zu reagieren. Du lernst, wie Du selbst in schwierigen Gesprächssituationen in einem guten Zustand bleibst. Die Plätze sind begrenzt. Mehr Infos gibt es hier: <http://www.masterpotenzial.de/seminare/kommunikation/schlagfertigkeit/>

Empfehle gerne unseren Impulsnewsletter an Menschen weiter, denen hin und wieder unser Impuls eine Unterstützung sein kann 😊

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass
Organisationspsychologe FH
Lehrtrainer DVNLP
Master Trainer IN
Master-Coach DVNLP
Coach ICI

Wallendorf 16
35753 Greifenstein-Beilstein
Tel: +49 (0)2779-3120059
Mobil: +49 (0)151-11236947
Mail: info@masterpotenzial.de
Web: www.masterpotenzial.de

Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr „gefällt mir“.



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:
<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>