

Maik Andres

Krisenbewältigung - Selbstbewusstsein - Stressbewältigung

Erfülltes Leben

Schön, dass du da bist und danke für dein Vertrauen sowie deine Neugier auf das Programm

ABSCHALTEN.
ABSCHALTEN

Dieses Programm soll dir helfen, dein Gedankenkarussell zu entschleunigen und somit entspannter die Herausforderungen des Alltags anzugehen. Es soll dir einen Ansatz für deine neue Lebensqualität bieten.

Bevor du die unten aufgeführten Fragen beantwortest, möchte ich dich bitten, dich der geführten Meditation zu widmen.

Unsere Anliegen lassen sich am besten in einem entspannten Zustand klären und vielleicht sogar lösen.

Sorge bitte dafür, dass du ungestört bist und schalte dein Handy aus bzw. auf Lautlos. Weitere Empfehlungen hörst du in der Meditation.

Du darfst jetzt deine Entscheidung treffen, abzuschalten und dich ganz auf dich einlassen. Entscheidung getroffen? Ja?

Dann lassen wir mal los.

Wie sollen aus alten Gedanken neue Dinge entstehen? Richtig, geht nicht. Unsere Gedanken, unsere Emotionen und die daraus resultierenden Taten haben das Leben geformt, in dem sich jeder einzelne von uns befindet (höhere Gewalt grenze ich dabei aus). Bitte verstehe dies nicht als Kritik. Veränderung entsteht auf dem Weg der Wahrheit. Ich meine ehrlich zu sich selbst sein. Der Mensch neigt dazu, sein Handeln zu verargumentieren. „Ich habe das getan, weil...“, „Ich bin gestresst, weil...“, „Du bist schuld, weil...“.

Kennst du dieses Denken? Super, der erste Schritt ist getan. Anzunehmen, dass dies ein Teil deiner Persönlichkeit ist, ist ein großer Schritt zur Veränderung und wenn du Lust hast, dieses Denken zu verändern, lade ich dich ein, neue Antworten auf neue Fragen zu erhalten. Damit wirst du deine Selbstwirksamkeit erhöhen und dein Leben an Qualität gewinnen.

Kommen wir nun zu deinem **Gedankenstretching**.

Wann warst du das letzte Mal nur für dich da?

Wann war deine letzte Sparteinheit?

Wie viel Alkohol oder andere Substanzen nimmst du täglich zu dir?

Wie ernährst du dich?

Worüber kreisen deine Gedanken überwiegend?

Welche Personen in deinem Umfeld tun dir gut?

Welche Personen entziehen dir deine Energie?

Was hast du bis jetzt getan, um deine Situation zu ändern? Sollte die Antwort „nichts“ sein? Wer oder was hält dich davon ab, etwas zu verändern?

Wer aus deinem Umfeld steht dir wohlwollend als Zuhörer zu Verfügung?

Was würde mit deinem Leben in den nächsten 5 Jahren geschehen, wenn du nichts änderst?

Was würde mit deinem Leben in den nächsten 5 Jahren geschehen, wenn du heute die Entscheidung triffst, etwas zu ändern?

Ich möchte dich nun bitten, dich an deine Zukunft zu erinnern. Wie stellst du dir dein Leben vor? Wie wirst du dich in Zukunft fühlen? Was wirst du in Zukunft erleben?

Was wäre der kleinste Schritt, um eine Veränderung in deinem Leben herbeizuführen?

Wann wirst du diesen kleinen Schritt ausführen?

Der kürzeste Zeitraum, um sich eine neue Gewohnheit anzueignen, beträgt 21 Tage. Ich möchte dich bitten, die Meditation 21 Tage täglich durchzuführen und dich in diesen Tagen mit den von mir gestellten Fragen auseinanderzusetzen. Deine Veränderung wird in Kürze spürbar werden. Glaube mir kein Wort! Probiere es aus:)

Solltest du ein persönliches Coaching beanspruchen wollen, melde dich gerne per E-Mail unter info@maikandres.com oder telefonisch unter 0179 / 2446426.

Weitere Workshops findest du hier: www.maikandres.com/events/

Zertifizierter psychologischer Lebensberater

Maik Andres

