



a PHOENIX company

110 JAHRE

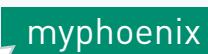
PHOENIX print

Ausgabe 1 / 2017

Information | Aktuelles | Einblicke



Online lesen auf

www.phoenix-gh.at 

Mentaler Frühlingsputz für Körper, Geist und Seele!



G.W. gabriele wimpler
Dipl. Mentaltrainerin

Der Frühling ist da, die Blumen sprießen, die Sonne scheint wieder kräftiger und die Tage werden länger: Nutzen wir die Natur als Vorbild, um unsere Lebenskraft und Vitalität zu erneuern.

Befreien Sie sich von allem, was dem Fluss Ihrer Energien Wege steht!

Sie müssen innerlich frei sein, dann wird Ihr Leben optimal gelingen. Sie werden voll lebendiger Energie sein, mit Optimismus an Ihren Projekten arbeiten und mit Riesenschritten vorankommen. Das ist der Zustand, den wir brauchen, um Großes zu erreichen. Mit Druck und Verkrampfung blockiert man sich – es geht so gut wie nichts. In einem Zustand von Leichtigkeit und Freude hingegen ist so gut wie alles möglich. Die gute Nachricht – es ist ganz einfach, diesen Zustand zu erzeugen! Sie sind nämlich schon randvoll mit dieser positiven Schaffenskraft – Sie müssen sie nur aktivieren! Das heißt, Sie räumen sämtliche Dinge aus Ihrem Denken, Ihrem Herzen, Ihrem Leben, durch die Sie sich schlecht fühlen. Finden Sie also heraus, wodurch Sie Energie verlieren bzw. wodurch Sie Ihren Energiefluss blockieren.

Eines der wichtigsten Erfolgswerkzeuge ist das Loslassen.

Wer diese Disziplin beherrscht, wird seine Ziele schneller und angenehmer erreichen, als der verbissenste Konkurrent. Das gilt für jedes Ziel, in jedem Lebensbereich. Loslassen ist der direkte Weg zu seinen Zielen. Manchmal müssen wir sogar von unseren Zielen eine Zeitlang ablassen. Einen Schritt zurücktreten, loslassen, durchatmen – einfach entspannen und wieder neue Energien sammeln.

Sieben Schritte, die Ihren Alltag einfach machen:

1) Was will ich und brauche ich nicht mehr?

Denken Sie über Ihren typischen Tagesablauf nach. Welche Tätigkeiten tragen nicht dazu bei, dass Sie das Leben führen, das Sie sich wünschen? Gibt es einen einzigen Grund, damit weiterzumachen?

2) Wert tut mir gut und wer bremst mich?

Haben Sie ruhig den Mut, Ihr Umfeld etwas kritischer zu beleuchten. Welche Menschen geben Ihnen Kraft und wer raubt Ihnen Energie?

3) Was werden Sie nie wieder brauchen?

Ballast gehört weg. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit und werfen Sie alles weg, was Sie nie wieder brauchen werden. Weg mit unnötigen, kaputten oder unmodernen Sachen aus Haus, Keller, Garage und Auto. Was gehört schon lange zum Altpapier?

4) Wie sieht Ihr Arbeitsplatz aus?

Alles, was nicht zu Ihrer derzeitigen Aufgabe gehört, muss vom Schreibtisch weg. Herrschen am Arbeitsplatz Chaos und Unordnung, überträgt sich dies auch auf Ihre Denkweise. Äussere Klarheit bringt Denkklarheit!



5) Warum brauche ich meine Ruhe?

Wenn wir vor einer ständigen Geräuschkulisse umgeben sind, wird unser Gehirn überreizt. Lassen Sie Ihr Radio einmal ausgeschaltet und den Griff am Abend zur Fernbedienung sein. Das ist Erholung für Ihren Geist!

6) Was höre ich tief in mir drin?

Gönnen Sie sich eine Stunde am Tag nur für sich – ohne Ablenkung und ohne Lärm – Sie werden überrascht sein, welche Gedanken bzw. Ideen urplötzlich wie aus dem Nichts aus Ihnen rauskommen.

7) Womit fange ich gleich jetzt an?

Welchen dieser Schritte werden Sie sofort ausprobieren? Fangen Sie gleich an, Ihr Leben zu vereinfachen. Es wird Ihnen so gefallen, dass Sie alle anderen Schritte mit dem größten Vergnügen umsetzen! Egal, was Sie loslassen, etwas Besseres wird nachkommen. Viel Freude und positive Energie bei Ihrem mentalen Frühlingsputz!