

RESILIENZTRAINING

THEMENÜBERSICHT

DER BASIC LOOP DER SELBSTREFLEXION:



Worum geht's beim Basic-Loop der Selbstreflexion?

- Bewertungen

Erfahre, wann Du versteckt und oftmals negativ bewertest und wie Du Dein Wohlbefinden über die Regulation Deiner Bewertungen leicht steigern kannst.

- Agieren statt reagieren

Entdecke, wie oft Du am Tag in ein Reagieren hineinrutscht und wie Du Deine Wahrnehmung dahingehend entwickeln kannst, Dein Reagieren statt zu agieren schnell zu erkennen, um gleich wieder ins lösungsorientierte Verhalten zurückzukehren.

- Regulation der Aufmerksamkeit

Häufig wird im täglichen Geschehen unbewusst mehr dem Mangel statt dem Haben Aufmerksamkeit geschenkt. Erlaube Dir, Deine Stärken, Vorteile und Erfolge wahrzunehmen und diese in den Mittelpunkt deiner Wahrnehmung zu stellen.

- Körperarbeit

Lerne die Wirkung Deiner Körpersprache auf Dich selbst kennen und diese im Positiven gezielt zu nutzen.

RESILIENZTRAINING

THEMENÜBERSICHT

DER BASIC LOOP DER SELBSTREFLEXION:



Worum geht's beim Basic-Loop der Selbstreflexion?

- Die Kraft der Gedanken

Eine einfache Erklärung von Hypnose ist:

Hypnose ist ein Gedanke, der wirkt. Schon allein der Gedanke an ein geniales Konzert kann im Hier und Jetzt eine Gänsehaut auslösen. Entdecke, welche positiven hypnotischen Gedanken bereits in Dir sind und nur darauf warten, dass Du sie zu Deinen kraftvollen täglichen Begleitern machst.

DEIN ENERGIEKONTO:

Dein Energiekonto ist die Basis Deines Wohlbefindens. Dein Energiekonto funktioniert in gleicher Weise wie Dein Geldkonto:

Je mehr Dein Geldkonto / Energiekonto gefüllt ist, desto mehr kann Dein Geldkonto / Energiekonto belastet werden und bist Du davor geschützt, in den roten Bereich zu geraten.

An diesem Trainingstag erfährst Du, wie Du über die Anwendung von Autosuggestionen, Meditation und dem Schnell-Bodyscan Dein Energiekonto leicht und gut füllen kannst, um den täglichen Belastungen kraftvoll begegnen zu können.

Sei dabei! 😊