

DIE BEGEGNUNG MIT SICH SELBST



Es wäre sicherlich ein schönes Gefühl, jederzeit gelassen in sich selbst zu ruhen und darauf zu vertrauen, dass der Weg, auf dem wir uns gerade befinden, für uns der richtige ist. Jedoch befinden wir uns oft in Lebenssituationen, in denen wir keine oder nur unzureichende Antworten auf viele berufliche oder private Fragen finden.

Nicht selten werden wir von Gefühlen wie Unzufriedenheit und Lustlosigkeit beherrscht. Was oft fehlt, ist der Glaube an uns selbst und die Kraft, der Mut und der Wille, die Anforderungen des Alltags zu meistern und mit den Erwartungen unseres Umfelds angemessen umzugehen. Auf die Frage nach dem Sinn, etwa danach, warum wir gerade jetzt in diese Lebenssituation gekommen sind, haben wir häufig keine Antwort. Es gibt wissenschaftliche Studien, die bestätigen, dass unsere Zufriedenheit im Wesentlichen davon abhängt, ob wir die Entscheidungen in unserem Leben selbstbestimmt treffen konnten, und davon, wie wir uns selbst bewerten und akzeptieren.

Die Winterzeit bietet sich gut an, um sich selbst mit Achtsamkeit zu begegnen und eine ICH-Inventur als Abschluss des Jahres sowie als Vorbereitung für das neue Jahr durchzuführen. Es ist eine Möglichkeit, die Augen zu schließen, innezuhalten und dem eigenen Leben eine neue Ausrichtung zu geben. Eine ICH-Inventur kann wahre Wunder bei uns bewirken. Sie ist der Schlüssel für die eigene Persönlichkeitsentwicklung, für unsere Potenzial- und Bewusstseinsweiterung.

Führen Sie ein ICH-Tagebuch. Stellen Sie sich die

folgenden Fragen und vertrauen Sie bei ihrer Beantwortung auf Ihre Intuition.

- » **Was fühle ich gerade?**
- » **Welche meiner Stärken möchte ich noch intensiver nutzen?**
- » **Worauf bin ich in meinem Leben stolz?**
- » **Welche Träume und Ziele habe ich?**

Wie sieht Ihre Inventur aus? Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden, oder haben Sie festgestellt, dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern möchten? Befreien Sie sich von Zweifeln, Ängsten und Schuldgefühlen und geben Sie sich selbst die Erlaubnis, ein selbstbestimmtes, erfülltes und glückliches Leben zu führen. Vereinbaren Sie jetzt einen Coaching-Termin mit mir. Ich freue mich, ein Teil Ihres Weges zu sein. Ab 1. Januar 2017 in neuen Praxisräumen, Salinenstr. 1, in Bad Reichenhall. Herzlichst Ihre Marketa Sura

Kontakt und Informationen:

Human-Concept Business & Health
Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall

Termine nach Vereinbarung:

Tel.: +49 171 4262656 | info@human-concept.net

www.human-concept.net

