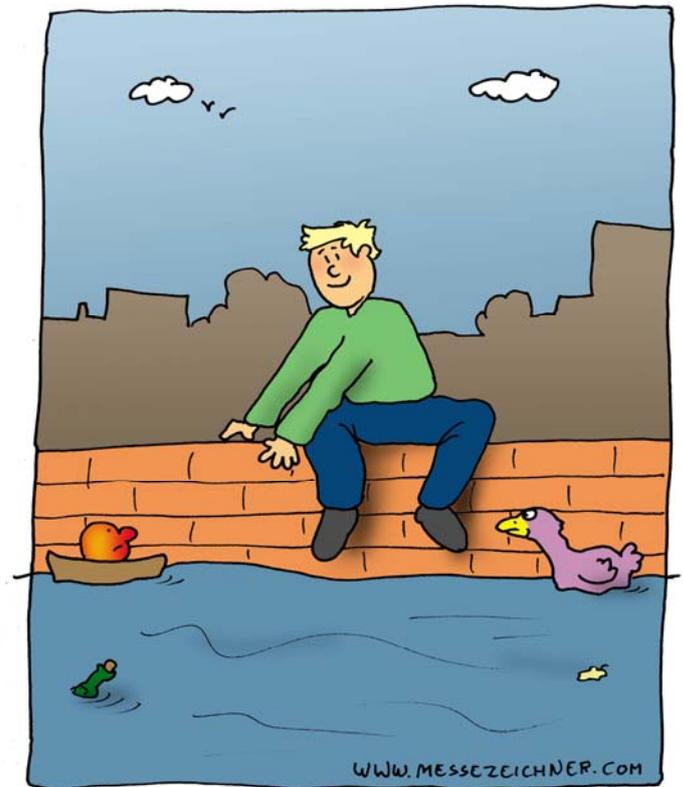


Im März: Mind Cleaning

Die schnelle **Übung** für den Alltag

Sich von Sachen verabschieden, heißt immer auch Platz für Neues schaffen.

1. Nimm ein Thema, das dich belastet und von dem du dich verabschieden willst.
2. Suche dir ein Stück Holz oder etwas anderes, das schwimmt und dieses Thema symbolisiert.
3. Gehe an ein fließendes Gewässer. Beobachte eine Weile das Fließen des Wassers. Mach dir klar, dass das Wasser alles mitnimmt auf seiner Reise in den großen Ozean.
4. Wenn du das Gefühl hast, es ist Zeit, sich von dem belastenden Thema zu verabschieden, nimm das Stück Holz, lege es ins Wasser und verabschiede dich so von deinem Thema.
5. Versuche zu spüren, wie Platz und Offenheit entsteht für Neues.
6. Beim Ausmisten ist es meist auch nicht mit einer Aktion getan. Führe deshalb dieses Ritual in kurzen Zeitabständen mit allen Themen durch, die du loshaben möchtest.



Jetzt einsteigen! Aus unserem Programm 2013:

Ausbildung	Ort	Start
NEU: Theater für Trainer und Coaches 6x3 Tage professionelle Theater-Methoden für die direkte Umsetzung	Stuttgart ESF gefördert*	13.05.14
NLP Maxi-Practitioner inkl. Robert Dilts Mit allen Trainern des Tübinger Instituts für NLP	Herrenberg-Gültstein	03.07.14
Systemischer Coach / Coach, DVNLP	Herrenberg-Gültstein	10.10.14
Gesundheits-Coach	Herrenberg ESF gefördert*	27.09.14
Wissenschaftstag: Neueste Erkenntnisse aus Neurobiologie und Epigenetik	Herrenberg-Gültstein	5.04.14 14-19 Uhr

ESF gefördert: 30-50% Ermäßigung für alle Berufstätigen außer Staatsbediensteten
Alle Infos: www.nlp-tuebingen.de oder www.tuebingen-akademie.com/gesundheitscoach

NLP-Reflex:

Als echter Philosoph, der er war, glaubte Sokrates, ein weiser Mensch würde instinktiv ein einfaches Leben führen. Er selbst pflegte noch nicht einmal Schuhe zu tragen. Und doch fühlte er sich immer wieder vom Marktplatz angezogen und besuchte ihn oft, um die dort angebotenen Waren zu betrachten. Als einer seiner Freunde ihn fragte, warum er das täte, sagte Sokrates: "Ich gehe gerne hin, um festzustellen, wie viele Dinge es gibt, ohne die ich fantastisch auskomme."