

Im Juli: Das Leben genießen

Die schnelle **Übung** für den Alltag

Das Leben jeden Tag bewusst zu genießen, ist die beste Prävention gegen Motivationskrisen, Verdrießlichkeit und Burnout.

Falls Du keine Bohnen zur Hand hast, wie unser Graf in der unten zu lesenden Geschichte, nimm Dir jeden Tag fünf Minuten Zeit zur Beantwortung der folgenden drei Fragen:

- Was war heute besonders schön?
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was habe ich heute gelernt?

Beantworte immer alle drei Fragen, vielleicht sogar schriftlich. Tu dies so konkret wie möglich und nehme auch die kleinen Glücksmomente wahr. Erlebe die jeweiligen Situationen noch einmal intensiv.

Schon nach wenigen Tagen konsequenter Anwendung stellt sich, auch bei Stress und Belastung, ein fühlbar positives Lebensgefühl ein. Die Stimmung steigt, die Immunabwehr wird nachhaltig gestärkt und Burnout hat keine Chance!



Jetzt einsteigen: Unser Programm 2011

Ausbildung	Ort	Start
NLP Wochen-Practitioner	Tübingen	18. Oktober
NLP Practitioner	Trossingen	4. November
	Schwäbisch Gmünd	25. November
NLP Master	Herrenberg und Heiligkreuztal	24. November
NEU: Gesundheits-Coach	Herrenberg	21. Oktober
Wingwave-Coach 4 Tage	Herrenberg	14. September
Systemischer Coach	Hechingen	31. Oktober
Special: Robert Dilts 2 Tage	Tübingen	19. November

Alle Infos: www.nlp-tuebingen.de oder www.tuebingen-akademie.com/gesundheitscoach

Impuls-Treffen: 21.7. 19 Uhr Französisches Viertel, Tübingen, Mirabeauweg 6. Thema: „Aufstellungen“

NLP-Reflex: Die Glücksbohnen des Grafen

Es gab einmal einen Grafen, der sehr alt wurde, weil er ein vortrefflicher „Lebensgenießer“ war. Eines Tages verriet er sein Geheimnis: Er verließ niemals das Haus ohne eine Handvoll Bohnen in die rechte Tasche seiner Jacke zu stecken. Er tat dies, weil er für jede positive Kleinigkeit, die er am Tag erlebte – zum Beispiel ein gutes Gespräch mit einem freundlichen Menschen, eine ruhige Minute im Park, das Lachen einer Frau, ein Glas guten Weines – für alles, was seine Sinne erfreute und was ihm ein persönliches Glücksgefühl verschaffte, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jacken-Innentasche wandern. Abends, zu Hause, zählte er die Bohnen in seiner linken Jackentasche. So freute er sich jedes Mal wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war. Doch sogar, wenn er nur eine einzige Bohne zählte, war es für ihn ein Tag, an dem es sich gelohnt hatte zu leben!