POSITIVER UMGANG MIT STRESS

Bernadette Theisl - mental wachsen

WENN DEIN KÖRPERGEFÜHL ALARM SCHLÄGT

Wir verbringen viel Zeit in geschlossenen Räumen, und nicht in der wunderschönen Natur. Der Tag ist mit beruflichen Terminen verplant.
Es ist viel zu tun, und es bleibt wenig Zeit für einen selbst. Zuviel Energie baut sich auf. Sie blockiert – tut nicht gut.
Stell Dir einen Baum vor, der nach einem intensiven und starken Regen zu viel Wasser zu Verfügung hat. Er kann es nicht verarbeiten.

Du fühlst dich kraftlos, müde, gereizt und angespannt. Du weißt nicht, was du machen sollst?
Ich stelle Dir vier Fragen zur Verfügung, um deine Energiefallen und Energiequellen sichtbar zu machen.

Ich wünsche dir alles Liebe,

Bernadette

MACH DIR DEINE ENERGIE BEWUSST

1

WAS NIMMT DIR DERZEIT KRAFT UND ENERGIE?

2

WAS GIBT DIR DERZEIT KRAFT UND ENERGIE?

MACH DIR DEINE GEDANKEN BEWUSST

3

WANN KANNST DU KEINEN KLAREN GEDANKEN FASSEN?

4

WANN KANNST DU KLARE GEDANKEN FASSEN?

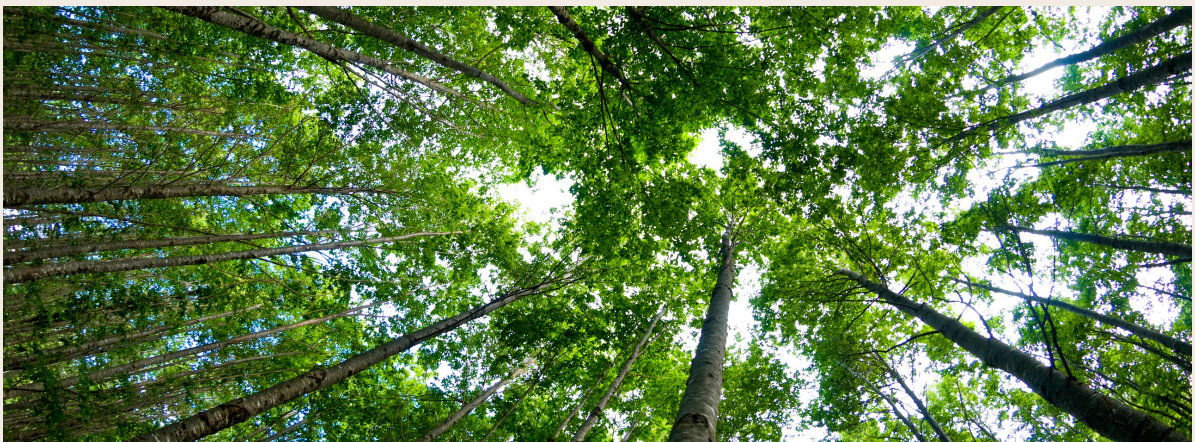
MEIN MENTAL-TIPP FÜR DICH:

Falls du durch meine Fragen gemerkt hast, dass dir die Natur fehlt, möchte ich dir von meinem Lieblings-Mental-Tipp erzählen:

Nutze deine Vorstellungskraft und male dir einen wunderschönen Spaziergang in der Natur aus.

Der Vorteil ist, du kannst es jederzeit und überall einsetzen.

Viel Spaß dabei!



ICH BIN BERNADETTE THEISL.

Als Mentalcoach und psychosoziale Beraterin beschäftige ich mich viel mit Energiemanagement, Burnout- und Stressprävention.

Wenn du Unterstützung brauchst oder Du Dich für Visualisierungsarbeit interessierst, melde dich bei mir:

Bernadette Theisl - mental wachsen
theislcoaching@gmx.at, +4366499483054

Alles Liebe,

Bernadette