

Liebe Leserinnen und Leser,

zum neuen Jahr grüße ich Sie und wünsche Ihnen, dass Sie sich **grundlos wohlfühlen**.

Kennen Sie das Gefühlschaos, körperliche und seelische Beeinträchtigungen, Stress, Korruption, Mobbing ...?

Für mich war es der schönste Moment, als ich erkannte,

- dass Denkschubladen eigener Überzeugungen Ursache dafür sind, wie wir uns in den jeweiligen Situationen gerade fühlen,
- dass wir somit für unsere Gefühle selbst verantwortlich sind und
- dass wir aus der Hypnose unserer Glaubenssätze erwachen können.

Bewertungen sind abhängig von unseren Erfahrungen aus der Vergangenheit, den damit angelegten Denkstrukturen und sie sind unsere ganz persönliche Wahrheit.

Der jeweilige Augenblick, das JETZT, ist frei von der Vergangenheit, sobald wir diesen Moment, das „JETZT“, wahrnehmen. Unser denkender Verstand tritt dann für eine kurze Zeit in den Hintergrund und wird somit Beobachter des Geschehens anstatt Beurteiler.

Mit diesem Vorsprung vor uns selbst werden wir immer freier von unserem in der Vergangenheit antrainierten, oft automatisierten Reagieren auf Ereignisse.

Wir können uns entscheiden, wie und ob wir überhaupt den Augenblick bewerten möchten und damit lernen, uns unabhängig von im außen Stattfindenden wohlzufühlen.

Grundlos Wohlfühlen befreit, belässt und eröffnet kreativen Freiraum.

Mit lieben Grüßen

Gabriele Gärtner & Team

P.S. Wahrnehmungstraining und (Selbst)Coaching finden Sie in unseren Angeboten

Aktuelles

- Seminar „Körpersprache interpretieren“ in Immenhausen *18.03. – 22.03.2019*
- START Ausbildung zum Cocnivision Coach in Immenhausen *ab 23.05. – 25.05.2019*