

15
Jul
2012

THEMA: Für gute Stimmung sorgen

Bringen Sie sich ab und an in gute Stimmung, das sorgt gut für Ihr Unbewusstes.

Schließen Sie den Arbeitstag zB erfolgreich ab. Holen Sie sich die positiven Ereignisse des Tages vor Ihr geistiges Auge.

Wie?

Ganz einfach zB mit dem 5-Finger sofort Trick, Sie haben alles Wichtige mit dabei.

Als Erstes kommt der Daumen, der steht für den Denkprozess.

Was haben Sie heute Tolles erdacht? Was hat Ihnen besonders Freude bereitet? Worauf sind Sie stolz?

Als Zweites ist der Zeigefinger dran, der steht für Zielchen.

Welches Ziel haben Sie heute erreicht oder haben einen guten Schritt darauf zu gemacht?

Als Drittes nehmen Sie den Mittelfinger, der steht für Mentalübung.

Haben Sie heute Zeit für sich und eine gesundheitsfördernde Mentalübung gehabt?

Wenn nein, dann ist jetzt dafür die beste Gelegenheit!

Als Viertes nutzen Sie den Ringfinger, der steht für richtig gemacht / Gefühl.

Was haben Sie heute besonders gut/richtig gemacht? Wobei hatten Sie heute ein gutes Gefühl?

Zum Schluß ist der kleine Finger dran, der steht für Körpergeschenk.

Was haben Sie heute für Ihren Körper Gutes getan?

Spüren Sie gut nach und genießen Sie den Rest von diesem Tag!



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul