

Sein, wer du wirklich bist



Leben, wozu du bestimmt bist und erkennen, was du wirklich willst!

AUSBRUCH aus den GEWOHNHEITEN

Fühle dich mal wieder lebendig und frei. Versuche mal was anderes, vielleicht was Verrücktes oder was Banales – brich mal aus! Es kann richtig befreiend sein und lässt dich wieder mal deine Lebendigkeit spüren.

Warum nicht? Was hält dich davon ab? Du bist frei. Frei zu leben und zu genießen. Ausbrechen aus gewohntem. Loslassen von normalen Denkgewohnheiten. Leben einfach und mal anders!

SCHÖNE MOMENTE verstärken

Einfach und unglaublich wirkungsvoll. Schau auf deinen Tag und erinnere dich an schöne Momente und notiere sie. Das können auch ganz feine und kleine Momente sein.

Trainiere dein Wahrnehmung und dein Gehirn auf diese Momente. Du wirst feststellen, dass es unglaublich schnell lernt. Erfreue dich deines Lebens!

WEGTRÄUMEN

Als Kind haben wir geträumt von einer Welt die gefällt.

Träume dich mal in einer schwierigen Situationen einfach zu einem vergangenen Moment in der du dich rundum glücklich fühltest.

Du wirst merken, dein Befinden wird sich positiv verändern. Dein ganzes System wird darauf reagieren. Denn Dein Körper kann nicht unterscheiden, ob es wirklich passiert oder ob du es dir nur vorstellst. Denn die Gedanken machen deine Gefühle. Raus aus den negativen Empfindungen!

SEI NETT ZU DIR, wie zu deiner allerbesten Freundin.

Achte auf dich. Du bist wertvoll. Du bist das Wertvollste, das es gibt. Schenke dir jeden Tag Zeit für dich. Spüre dich, nimm wahr, wie es dir geht oder meditiere. Meditieren ist ganz einfach, jeder Mensch kann das. Es ist eine Entspannung für dich zum Ausgleich der täglich vielen Sinneseindrücke. Entspannt mal den Körper und die Gedanken ausschalten!

LÄCHELN oder LACHEN

Denn Lachen ist gesund. Das wissen wir und vergessen es im Alltag, da er ernsthaft viel von uns fordert. Lächle und verschenke es an andere!

Viel Freude von Herzen ♥



Deine
Martina Johanna Futter

Martina Johanna Futter

www.coachina.de ♥ martina@coachina.de

Ziele & Erfolgs-Coach, Intensiv-Begleitung