

NL 14.7.2024

Kraft und Ruhe finden

selbst dann, wenn du dich ängstlich, aufgeregt oder getrieben fühlst, gibt es in dir auch immer Kraft und Ruhe.

Gerade in diesen Sommermonaten sind wir dazu eingeladen, einmal etwas langsamer zu leben. Es ist eine Zeit, in der an vielen Stellen die Arbeit ein wenig ruhiger verläuft. Auch ich biete in dieser Zeit weniger Kurse an und habe weniger Klienten in meiner Praxis. Viele Menschen sind in Urlaub und genießen die Sommerzeit, und das ist auch gut so.

Dennoch stelle ich mir die Frage, warum wir oft das ganze Jahr über in sehr stressigen Situationen leben – warum wir Stress als normal empfinden und dann im Urlaub plötzlich runterfahren wollen, um Kraft zu tanken.

Warum gestalten wir unser Leben nicht so, dass wir die meiste Zeit unseres Lebens ausgeglichen und in Ruhe leben können?

Deshalb ist meine Frage an dich heute an diesem Sonntag:
Wo kannst du deinen normalen Alltag ruhiger gestalten?
An welchen Stellen fühlst du dich aus dir selbst heraus getrieben?

Es ist dann keine Hetze und kein Getriebensein von außen, sondern es ist dein innerer Antreiber, der dich dazu bringt, Dinge schnell, effektiv und perfekt zu machen.

Lass die Eile. Lass den Perfektionismus. Überlege gut, welche Dinge du wirklich tun musst, welche Dinge getan werden müssen und welche Dinge du dir selbst aufbürdest.

In der Ruhe liegt die Kraft!

So wünsche ich dir für die kommende Sommerwochen viele, viele Momente der Ruhe und der Kraft, in denen du neue Energie schöpfen kannst und einfach Stille und die Lust des Augenblicks genießen kannst.

An dieser Stelle verlinken wir wie immer alle kommenden Seminare und Workshops, zu denen du dich anmelden kannst.

Mein besonderer Hinweis und meine besondere Empfehlung ist die Seite zum Mallorca Retreat, wo einige Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre Rückmeldung zum Seminar gegeben haben und du auf vielen Fotos einen Eindruck von dem Intensiv-Seminar auf Mallorca gewinnen kannst.

Also, schau gerne hier mal rein

Im nächsten Jahr möchte ich gerne wieder ein Mallorca-Seminar anbieten. Die genauen Daten und Infos werden in den nächsten Newslettern bekanntgegeben und natürlich findest du sie dann auch auf meiner Seite.

Ich wünsche dir ruhige und intensive Sommertage.