

Feel*Good* Coaching

Selbsterkenntnis.
Klarheit.
Neue Perspektiven.



*Coaching für mehr
Lebensfreude!*

***Wahnsinn ist, immer in der gleichen Weise zu verfahren
und dabei auf neue Ergebnisse zu hoffen.***

Albert Einstein

Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich glücklich und voller Freude zu fühlen? Was tun Sie, wenn Ihnen die Welt grau-in-grau erscheint, Sie keine Lust zum Aufstehen haben, sich genervt und gestresst fühlen und so gar keine Lebensfreude in Ihrem Leben entdecken können?

Wenn Sie auf andere Gedanken kommen und sich besser fühlen wollen, müssen Sie Ihren Blick verändern: In unserem Kopf finden häufig negative Grübeleien und Selbstgespräche statt, die für unsere negativen Gefühle verantwortlich sind. Diese können wir durch hilfreiche Selbstgespräche ersetzen, um uns wieder besser zu fühlen.

Das klingt gut, nicht wahr? Doch wie soll das funktionieren?

Die richtige Frage zur richtigen Zeit kann Leben verändern!

Eine einfache Möglichkeit, von negativen Grübeleien wegzukommen, besteht darin, sich kraftvolle Fragen zu stellen. Indem wir uns (die "richtigen"!) Fragen stellen, kontrollieren wir die Richtung unserer Gedanken und damit unserer Gefühle! Wir kommen aus der Grübelfalle heraus und geben eine neue Richtung vor!

Powerfragen für mehr Lebensfreude

Die Morgen-Power-Fragen:

1. Worüber bin ich zur Zeit in meinem Leben am glücklichsten?
2. Was begeistert mich zur Zeit in meinem Leben am meisten?
3. Worauf bin ich zur Zeit in meinem Leben stolz?
4. Wofür bin ich zur Zeit in meinem Leben dankbar?
5. Worüber freue ich mich zur Zeit in meinem Leben?
6. Wofür setze ich mich zur Zeit in meinem Leben voll ein?
7. Wen liebe ich und wer liebt mich?

Power-Fragen am Abend:

1. Was habe ich heute gegeben?
2. Was habe ich heute gelernt?
3. Wie hat der heutige Tag die Qualität meines Lebens verbessert?

(nach Anthony Robins)

Coaching für mehr Lebensfreude

Inh.: Petra Schneider
Walterplatz 2
55234 Ober-Flörsheim
Petra@FeelGood-Coaching.de

Fon : 06735 - 94 08 35
Mobil: 0173 - 883 05 09
www.feelgood-coaching.de

Bankverbindung:
Sparkasse Worms-Alzey-Ried
BLZ 553 500 10 Kto 29 001 782

Feel*Good* Coaching

Selbsterkenntnis.
Klarheit.
Neue Perspektiven.

*Coaching für mehr
Lebensfreude!*

Machen Sie es sich eine Weile zur Gewohnheit, diese Fragen jeden Morgen (am besten schriftlich) zu beantworten! Beobachten Sie sich dabei: Was verändert sich? An Ihrer Haltung, Einstellung, Laune...? Sie werden merken, dass sich Ihre Gefühle verändern, wenn Sie sich mit den Power-Fragen auseinander setzen. Nutzen Sie diese ab heute, wenn Sie schlecht drauf sind oder sich genervt und ausgepowert fühlen!

Wenn Sie das Gefühl haben, noch etwas mehr für Ihr Glück, Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlfühlen tun zu wollen (müssen), unterstütze ich Sie gerne dabei!

Rufen Sie einfach an und lassen uns schauen, ob ich "die richtigen Fragen" stelle, die Ihnen helfen, sich besser zu fühlen: 06735-940835

Ich freue mich auch jede Art von Feedback, z.B. was sich verändert hat, als Sie sich die Fragen gestellt haben... schicken Sie mir einfach eine Mail: Petra@feelgood-coaching.de

Herzliche Grüße, lassen Sie es sich gut gehen

Petra Schneider

Coaching für mehr Lebensfreude

Inh.: Petra Schneider
Walterplatz 2
55234 Ober-Flörsheim
Petra@FeelGood-Coaching.de

Fon : 06735 - 94 08 35
Mobil: 0173 - 883 05 09
www.feelgood-coaching.de

Bankverbindung:
Sparkasse Worms-Alzey-Ried
BLZ 553 500 10 Kto 29 001 782