

Mentaltraining - Am Anfang ist der Geist

Wir Menschen haben gar viele Wünsche:

- eine andere Arbeit oder eine bessere berufliche Position
- Auto, Wohnung, Haus - die Lösung eines finanziellen Problems
- die Lösung eines speziellen persönlichen oder gesundheitlichen Problems
- eine schnellere, persönliche Zielfindung, Weiterentwicklung und Selbstverwirklichung



Oft wissen wir nicht, wie wir sie verwirklichen können. Es mag unglaublich klingen, doch hier kann das mentale Training eine wertvolle Hilfe leisten, um die gewünschten Ziele und die Lösung ungelöster Probleme zu erreichen.

Machen Sie sich mit dem Mentalen Training zu Ihrem eigenen Mind-Coach nach dem Motto: "Der Geist ist die herrschende Kraft, die schmiedet und schafft, wir sind Geist und je mehr wir das Werkzeug des Denkens einsetzen und das erschaffen, was wir wollen, desto sicherer bringen wir tausend Freuden, tausend Leiden hervor. Wir denken im Verborgenen und es zeigt sich: Unsere Lebensumstände sind nichts als ein Spiegel." (James Allan)

Sich weiterentwickeln bedeutet immer Veränderung: sich umstellen, an Aufgaben wachsen, Probleme lösen und eine neue Balance finden.

"Wer im Leben kein Ziel hat, der verläuft sich." (Abraham Lincoln)

- Grundlagen und Aufbau des mentalen Trainings
- Die Bedeutung der Befreiung von Schuldgefühlen für erfolgreiches Handeln
- Entwicklung eines klaren Zielbewusstseins, Motivation und positives Denken
- Äußere Organisation und innere Ordnung (Entspannung, Konzentration)
- Fokussierung auf Zielerfüllung im schöpferischen Bewusstsein

"Wer Träume verwirklichen will, muss wacher sein und tiefer träumen als andere."
(Karl Foerster)