

Das Seminar „Mental Vital“ sehe ich als absolut sinnvolle Ergänzung von „Design your Life“. Es ist gut und richtig, zuerst seine emotionale Vision und wichtige Lebensziele zu bestimmen und herauszufinden, wer man ist und was man im Leben erreichen möchte.

Auf Dauer steht man sich jedoch immer wieder selbst im Weg – durch die wiederkehrenden alltäglichen Anforderungen, denen man gerecht werden will, die Gewohnheiten, die man sich über viele Jahre antrainiert hat und die Glaubenssätze, die einen meist schon seit der Kindheit prägen. Diese Glaubenssätze sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert und steuern unsere Werte und Überzeugungen.

Ich will nicht sagen, dass man das alles über Bord werfen muss. Wichtig ist nur, es sich bewusst zu machen. Dann kann man aktiv entscheiden, was man beibehalten möchte, weil man es liebt und es nützlich ist. Oder was man besser verändern sollte, weil man sich sonst selbst im Weg steht.

Unbewusstes ins Bewusstsein rücken und damit entscheidbar und veränderbar zu machen, ist ein wesentlicher Baustein von „Mental Vital“.

Vielen Dank, dass ich dabei sein konnte. Mit ein paar Wochen im Rückblick kann ich schon sagen, dass ich heute einiges entspannter angehen kann, was mich vorher gestresst hätte.

Liebe Grüße

Ines