

Wege gehen, ...

Glücklichen, zufriedenen und fröhlichen Menschen wohnt eine eigene Magie inne. Sie sind immer und überall gern gesehene Gäste und es ist so gut wie unmöglich mit jemandem in Streit zu geraten, der gelöst, entspannt, glücklich und mit sich selbst im Einklang ist.

Viele Faktoren tragen dazu bei, uns aus diesem nahezu paradiesischen Seinszustand zu katapultieren. Psychosozialer Stress wirkt sich genauso negativ auf unsere innere Harmonie aus, wie Armut, Mangelernährung, Umwelt- und Konsumgifte oder Krankheitserreger.

Doch es gibt auch ausreichend Möglichkeiten, einen entspannten, gelösten, glücklichen Zustand zu erreichen. Viele Entspannungstechniken sind so einfach zu erlernen und anzuwenden, dass es geradezu erstaunlich scheint, dass es immer noch gestresste und verärgerte Menschen gibt.

Mittels Entspannungstraining kann man gleich mehrere wichtige Grundlagen für ein gesundes, erfülltes und erfüllendes Leben schaffen. Entspannungstechniken fördern die körperliche und seelische Gesundheit, machen gelöst und entspannt und dadurch weniger stress- und konflikthanfälliger, tragen zu mehr Verständnis für die Anliegen und Probleme anderer bei, machen gelassener, freundlicher und fröhlicher. Eigene Probleme verlieren die Tiefe und Schwere, neue Lösungsmöglichkeiten eröffnen sich, sobald man aufhört, sich im Labyrinth der Gefühle im Kreis zu drehen. Interessanterweise trägt ein entspannter Körper und ein gelöster Geisteszustand auch erheblich zum persönlichen Erfolg bei. Schülerinnen und Schüler, die Angst besetzt zur Prüfung marschieren, sind üblicherweise mehr gefährdet im entscheidenden Moment zu versagen, als jemand, der die Sache ruhig und entspannt angeht. Entspannt bedeutet ja keineswegs gleichgültig oder antriebslos. Entspannt bedeutet, in einem wachen, klaren Bewusstseinszustand zu sein, der dazu beiträgt, dass einem das Gelernte, wie von selbst wieder in den Sinn kommt, sobald man es braucht (egal ob bei der Prüfung oder im Alltagsleben).

Dies ist erklärtes Ziel sämtlicher Entspannungstechniken und ein durchaus realistisches, wenn man konsequent daran arbeitet.

Ziele erreichen

STRESS- u. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG: Workshops, Seminare, Training, Schulungen
Silvia Zuba, Trainerin für Entspannung und Kommunikation,
Tel.: 0650 3830 305, E-Mail: info@leben-lernen.co.at Homepage: <http://www.leben-lernen.co.at>