

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Einfachheit macht glücklich

Das Leben ist eine vielschichtige und komplexe Angelegenheit, zweifellos. Doch manchmal ist das Leben einfacher als man denkt. Vereinfachen Sie Ihr Leben so gut Sie können und leben Sie gelassener, freier und schlussendlich glücklicher!

Konzentration auf das Wesentliche: Sie Selbst.

Ihr Leben wird einfacher, wenn Sie sich auf das konzentrieren, was Sie in Ihrem eigenen Leben ändern können. Verschenden Sie keine Gedanken über das Eheleben Ihrer Nachbarn, den Regen am Sonntag, das Essverhalten der Kollegin oder die endlose Autoschlange vor Ihnen.

- Bleiben Sie möglichst urteilslos und grosszügig gegenüber anderen Menschen und deren Lebensführung.
- Stoppen Sie Ärger oder Wut über Unveränderbares. Es raubt nur Energie.
- Vermeiden Sie Vergleiche oder Neidgefühle. Es macht Sie nur unzufrieden.

Nutzen Sie die daraus gewonnene Energie viel mehr für Ihre eigenen Vorhaben.

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentlichste in Ihrem Leben: Sie Selbst. *Gehen Sie Ihren eigenen Herzenswünschen und Bedürfnissen nach und versuchen Sie, diese eigenverantwortlich zu erfüllen.* Was will ich wirklich? Was macht mich zufrieden? Sie, für sich selbst, wissen es am besten!

Sie wollen zum Thema Verwirklichung Ihrer Herzenswünsche mehr erfahren? Oder Sie kennen jemanden, der mehr darüber wissen möchte? Ich gebe gerne weitere Auskunft und unterstütze beim Finden und Umsetzen von Herzenswünschen:

[Astrid Walliser Böhm, lösungsorientierter Coach \(Member of Int. Coach Federation\) und Psychologin lic. phil., WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, \[www.walliserboehm.ch\]\(http://www.walliserboehm.ch\), +41 \(0\) 61 421 76 71](#)

Ich wünsche Ihnen für die nächsten Wochen einfache und glückliche Stunden
Herzlich, Astrid Walliser Böhm

Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) <<Email Address>> from this list | [Forward to a friend](#) | [Update your profile](#)

Our mailing address is:

WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie
Jakobsweg 15
4105 Biel-Benken, BL .

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2010 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

powered by
MailChimp