

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

So bringen Sie Lebendigkeit ins Leben und sind glücklich

Langweiliger Alltag? Routine bei der Arbeit? Öde Partnerschaft? Anstrengendes Leben?

Viele Menschen leben in der Gleichförmigkeit des Alltags. Festhalten und Verharren in Bekanntem, lässt und gelangweilt den Alltag leben. Es gibt nichts Neues zu entdecken, weder am eigenen Partner nach zwanzig Ehejahren noch an der Arbeitsstelle nach zehn Jahren Betriebstreue. Manchmal sucht man Veränderung durch Anschaffen von Dingen: Den neusten Flachbildschirm oder ein neues Sofa, doch lebendiger und zufriedener wird man dadurch auf Dauer nicht.

Echte Lebendigkeit im Leben kehrt zurück, wenn man sich entscheidet, sich weiter zu entwickeln. Etwas ausprobieren, was man noch nie gemacht hat, etwas was vielleicht auch Mut erfordert. Wenn man eine Grenze sprengt, vor der man vielleicht auch etwas Angst oder zumindest Respekt hat. Eine Herausforderung.

Welche Ziele hast Du in Deinem Leben?

Was möchtest Du noch erleben, was Du noch nie erlebt hast?

Was wolltest Du schon immer mal tun, hattest aber die Zeit oder den Mut noch nicht?

Was wäre Dir peinlich, wenn andere von dem wüssten, was Du möchtest, aber trotzdem sehnst Du Dich danach?

TIPP für Lebendigkeit

Schreiben Sie sich auf ein Blatt Papier, die Dinge,

- die Sie gerne tun, ja sogar leidenschaftlich gerne
- die bei Ihnen positive Gefühle auslösen
- die Ihnen Energie und Freude bereiten
- die Ihr Herz springen lassen

.....und **tun** Sie diese aufgeschriebenen Dinge öfters! Sie werden merken, dass Sie sich viel lebendiger fühlen, als wenn Sie diese Dinge nicht tun.

Viel Spass :-)

Wenn Sie mögen, schreiben Sie mir doch, was Sie über sich herausgefunden haben, indem Sie den Tipp umgesetzt haben: info@walliserboehm.ch. Ich freu mich darauf!

Festhalten an Gewohnheiten vermittelt zwar Sicherheit und Vertrautheit, aber vermeidet mit 100% Lebendigkeit und Glück. Veränderung ist auch Risiko. Wach und präsent durch das Leben gehen. Nicht das Leben über sich ergehen lassen, sondern das Leben wirklich leben. Nicht Opfer sein, sondern einen aktiven Part übernehmen. *Die Verantwortung für das eigene Leben und Zufriedenheit übernehmen, durch Veränderung und Entwicklung.*

Viele spannende Herausforderungen wünscht Ihnen von Herzen
Astrid Walliser Böhm

Expertin für Weiterentwicklung: [Astrid Walliser Böhm](#), ressourcen- und lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland) und Psychologin lic. phil. (Master of Sc. in Psychology), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, www.walliserboehm.ch, +41 (0) 61 421 76 71

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil 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](#) << Test Email Address >> from this list.

Our mailing address is:
WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie
Jakobsweg 15
4105 Biel-Benken .

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2011 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend
[Update your profile](#)

The MailChimp logo is displayed in a light blue rounded rectangular box. The text "MailChimp" is written in a dark blue, cursive script font.