

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Weshalb Nichtstun produktiv ist und glücklich macht

Viel zu tun, Hektik, Stress und chronisch zuwenig Zeit gehört in unserer Gesellschaft zum guten Ton und zu unserem Leben wie selbstverständlich dazu.

Kommt es vor, dass Sie sich gestatten, einfach mal nichts zu tun? Einfach mal nur nach dem Lustprinzip zu leben? **Gratulation: Sie tun sich etwas Gutes!**

Oder bekommen Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie sich eine Pause gönnen und das Nichtstun in vollen Zügen geniessen? Da sind Sie nicht alleine. Noch immer ist die altertümliche Lehre in den Köpfen aktiv: Faulheit ist aller Laster Anfang!

Heutzutage ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Zeit zu nehmen und zu geniessen, ohne etwas Produktives zu tun, viele positive Effekte hat:

- Tiefe Entspannung, geistig und körperlich, was der Gesundheit zuträglich ist
- Energiereserven werden aufgetankt, um effizient und produktiv zu sein
- Kreativität wird gefördert und intuitive Eingebungen erfolgen
- Gedanken an Schwieriges und Belastendes weichen, weil der Kopf frei wird oder unerwartete Lösungswege sich eröffnen
- Zufriedenheit und Glück entsteht, weil Sie sich ganz auf das Jetzt konzentrieren

TIPP für Ihr Wohlbefinden

Sie möchten sich etwas Gutes tun und Zeit für sich selber nehmen? Im PURE AVEDA Lifestyle Salon & Spa www.pureaveda.ch finden Sie ein breites Angebot für Ihre geistige und körperliche Wellness. Ich kann diesen wunderschönen modernen Ort und die auf natürlichen Pflanzenstoffen basierenden AVEDA-Produkte bestens empfehlen!

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

Von Herzen entspannte Momente wünscht Ihnen, Astrid Walliser Böhm

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](#) <<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