



MENTALTRAINING

27.03.20 bis zum 03.04.20

Wenn du nicht an Wunder glaubst, hast du vielleicht vergessen, das du selbst eins bist

Erste Hilfe Blatt

In jedem Leben gibt es Höhen und Tiefen.

Auch wenn wir noch so super gut drauf sind, funktioniert nicht immer alles leicht.

Wir erfahren auf unseren Wegen immer mal wieder schwere Zeiten oder stehen vor scheinbar unlösbaren Problemen.

Deshalb ist es gut, wenn wir darauf vorbereitet sind.

Vorbereiten können wir uns am besten dann, wenn wir alle Ressourcen zur Verfügung haben.

Wenn es uns also gut geht und wir in einer positiven Grundstimmung sind. Dann haben wir viel mehr mentale Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Stell Dir vor, dass irgendwo, in einer versteckten Schachtel, die du vielleicht längst vergessen hast, ein Blatt Papier liegt das dir helfen kann.

Minute 1-6

Gehe in dich und überlege, was auf diesem Blatt Papier geschrieben sein muss.

Welche helfenden Gedanken?

Welche Verhaltensweisen oder Gefühle müssen darauf verewigt sein? Was würde dir gut tun? Was brauchst du?

Wenn du möchtest, kannst du dieses " Erste -Hilfe Blatt „ natürlich auch kreativ gestalten und es auch bemalen oder mit Geschichten, Affirmationen oder Gedichten beschriften.

Mache es ganz so wie dein Herz es dir rät.

Mein Tipp:

Diese Übung wird dir helfen, dich an alle Ressourcen zu erinnern , die dir zur Verfügung stehen.

Diese kannst du dann wieder abrufen, wenn schwierige Zeiten kommen sollten.

Erinnere dich ganz bewusst an die Dinge ,welche dich Mental aufrichten und schreibe sie dazu. So lernst du deine wahren Bedürfnisse sehr gut kennen. Stecke das Blatt in einen Briefumschlag und lege es an einen sicheren Ort.



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: willkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721