

DIE KRAFT LIEGT IN DIR

Psychologische Lebenstherapie

Lebensfreude, Wohlfühlen, glücklich sein sind Gefühle, die durch unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere innere Einstellung gesteuert werden.

Ärgerliche, ängstliche, deprimierende und sorgenvolle Gedanken verhindern, dass Lebensfreude entstehen kann. Über kurz oder lang zeigen sich diese Gedanken auch in unserem Verhalten. So kann es sein, dass wir uns kaum mehr erfreuen, dass uns der innere Antrieb fehlt, wir uns in uns zurückziehen oder dass wir herum nörgeln, aufbrausend sind, ruhelos oder dass wir für nichts mehr Zeit finden.

Zur Besinnung kommen wir meistens erst, wenn wir krank werden oder ein sichtbares Lebensproblem auftaucht. Das zwingt uns schlussendlich, Zeit für uns selbst zu nehmen und den momentanen Weg zu überdenken.

Wenn wir die ehrliche Auseinandersetzung mit uns selbst wagen, brauchen wir uns nicht auszuweichen. Denn unsere Seele wird uns nicht schonen vor den heilenden Prozessen der Selbstwerdung. Sie wird nicht locker lassen, bis wir uns trauen, wirklich uns selbst zu sein.

Sehr gerne unterstütze ich Sie auf diesem Weg.