

**ONLINE-HALBTAGES-SEMINAR AM 20.05.2023 VON 14:30 BIS 18 UHR**

**EQ Erfolgsmotivierung – Klarheit im Kopf!**

Möchtest Du gesund, leistungsfähig, zufrieden und erfolgreich sein? Besonders in diesen spannenden Zeiten, in denen Veränderungen, Umstellungen und die Digitalisierung schneller in Dein Leben treten als Du es jemals für möglich gehalten hast. Dann betrachte Deine innere Einstellung einmal von einer anderen Seite.

Kannst Du eine Krise in einen Sieg umwandeln? Suche Deine Lebenszufriedenheit und Deine Lebensbalance nicht im Außen, denn Du wirst diese nur in Deinem Inneren finden. Starte heute, Dir eine positive Grundeinstellung und eine offene Denkweise zuzulegen, denn sie sind trainierbar wie ein Muskel. Dieses Seminar liefert Dir Stellschrauben, Ideen und zeigt Dir lösungsorientierte Ansätze, mit denen Du Deine richtige Einstellung findest. Erlebe, zu was Du fähig bist, wenn Du ganz im Hier und Jetzt lebst.

**Dein Nutzen:**

- Du spürst, wie wertvoll die innere Ruhe für Deinen Verstand ist.
- Du lernst Deine bewussten und unbewussten Gedanken im Alltag zu beobachten.
- Du erkennst, welche Gedanken Du in Deinem Unterbewusstsein abgespeichert hast und wie Du sie findest.
- Du lernst bewusst auf Deine Gedanken und Worte zu hören und zu erkennen, welche Handlungen sie auslösen.
- Du lernst Deine Gedanken und Glaubenssätze umzuwandeln, damit sie Dich unterstützen und Du Dir so eine positive Grundeinstellung antrainieren kannst.
- Durch achtsamen Umgang mit sich und den eigenen Gedanken, wird Stress abgebaut und Dein psychologisches Immunsystem gestärkt.

Bewusstes Denken kostet den Körper Energie. Diese möchte er so rationell wie möglich einsetzen, dadurch schiebt das Bewusstsein Gedanken so schnell wie möglich ins Unterbewusstsein. Erkenne Deine unbewussten Gedanken und lerne sie umzuwandeln. Ganz besonders, wenn sie Dich limitieren und ausbremsen.

