

Gedankenpflege als Vitalitäts-Boost

Gemeinsam tauchen wir in die Kraft der Gedanken ein, um besser zu verstehen, wie Gedanken Gefühle und die daraus folgenden Handlungen die persönliche Wirklichkeit erschaffen. Teilnehmer/innen erfahren, wie sie ihre neuronalen Netzwerke aktualisieren können, um ihr Leben selbstbestimmt nach ihren Vorstellungen zu gestalten.

Ziele

- Verständnis für die Bedeutung von Gedankenpflege und gesundem Gefühlsmanagement entwickeln
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Aufbau von Selbstwirksamkeit und Erweiterung der individuellen Handlungskompetenz
- Förderung von persönlichem Wohlbefinden und mentaler Gesundheit

Themenbereiche des Workshops:

- Bedeutung von Gedankenpflege für das emotionale Wohlbefinden
- Identifizierung von und gesunder Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen
- Praktische Techniken und Übungen
- Erfahrungsaustausch

Dr. Veronika Hübner

Dipl. psychol. Beraterin und Theologin,

Supervisorin und Mediatorin

0680 / 31 89 718

mtww.beratung@gmail.com

www.meintraumwirdwahr.at