



Offener Treff „Leib und Seele“

Donnerstag, 16.02.2017

10:00 – 12:00 Uhr

Das Ziel ist im Weg? Wie ich Wünsche konstruktiv formulieren und stressfrei erfüllen kann

Das neue Jahr ist noch jung, doch die meisten guten Vorsätze sind schon in der gedanklichen Ablage „ auf Nimmerwiedersehen“ gelandet. Mehr Sport, weniger Essen oder gar nicht mehr Rauchen sind die Favoriten der Jahresziele, die in schöner Regelmäßigkeit nicht erreicht werden. Der Geist ist willig, doch der innere Schweinehund übernimmt immer wieder die Zügel und verführt uns zu alten Gewohnheiten und vertrauten Bequemlichkeiten. Dabei ist es gar nicht schwer, sich realistische Ziele zu stecken und machbare Teilschritte dorthin umzusetzen! Die größten Erfolgsaussichten haben natürlich Wünsche, die wirklich aus eigenem Antrieb entstehen. Eine wichtige Vorarbeit ist deshalb die Klärung ganz persönlicher Fragen wie: „Was verändert sich für mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?“ oder „welches Bedürfnis erfülle ich mir?“. Auf diese Weise wird das Ziel wirklich attraktiv, so dass auch der Schweinehund sich nicht mehr so einfach dazwischen drängen kann. Wenn man dann noch voller Aufmerksamkeit die Erfolge wertschätzt und feiert kann man sich bald über spürbare Fortschritte freuen.

Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich.

Mehrgenerationenhaus Burgdorf e.V.

Marktstraße 19-20

31303 Burgdorf