

Was sind, und wo finde ich meine Ressourcen!

Jeder Mensch hat Ressourcen. Innere Kräfte oder Energien, die er durch bloße Erinnerung jederzeit und überall aktivieren kann. Die Aufmerksamkeit auf die Erinnerung lenken, sich in den Moment versetzen, spüren, erleben. Die Emotion kennt keine Zeit. Also ist es jetzt. Lassen Sie es zu, dass die Erinnerung in Ihnen biochemische Prozesse startet, und Sie sich gestärkt fühlen.

Was kann Ihnen jetzt Kraft geben? Hier ein paar Beispiele, als Unterstützung für Ihre persönliche Ressourcensuche.

Erinnern Sie sich und spüren Sie nach. Welche Erinnerung gibt Ihnen jetzt Kraft:

Siege in sportlichen Aktivitäten, Siege über den eigenen inneren Schweine-Hund, tiefe persönliche Ich-Erkenntnisse, erfolgreich abgeschlossene Ausbildungen, überwundene Schwierigkeiten, die eigene Kreativität, ein außergewöhnliches Gespräch mit einem besonderen Menschen, überstandene oder besiegte Krankheiten, besondere eigene Fähigkeiten und Kompetenzen wie Mut, Einfühlungsvermögen, Ihre Kochkunst, ...

Alles Liebe und gutes Gelingen


Klaus Trampisch