

Lebensberatung mit Silvia Bieber

Psycho - Hygiene

Um meinen Klienten einen positiven und effektiven Rückblick über ihr Tagesgeschehen, über alle kleinen und großen Themen zu ermöglichen, animiere ich sie eine s.g. Psycho - Hygiene zu betreiben. So wie das alltägliche Zähneputzen, sollte diese Psycho - Hygiene zum Abschluß des Tages durchgeführt werden.

Oft ist Energielosigkeit, Antriebsschwäche oder Frust aus der Tatsache geboren, daß sich der Mensch nicht klar macht, was an den jeweiligen Tagen tatsächlich alles passiert ist. Was er wirklich geleistet hat. Womit er seine Zeit, seine Energie verbraucht hat.

Viele, viele Kleinigkeiten lassen oftmals das Gefühl entstehen: „Heute habe ich nichts Produktives geleistet“.
„Heute habe ich nur negatives erlebt“.

Um für den nächsten Tag gut gerüstet zu sein,

lasse ich sie aber nicht nur den vergangenen Tag Revue passieren, sondern ermutige sie auch noch dazu, sich einen „Powersatz“, eine „Zauberformel“ zu kreieren, der/die ihnen hilft, den Alltag leichter und entspannter zu erleben.

Solche Sätze können z.B. lauten:

„Voller Schwung und Elan meistere ich meinen Tag“.
„Das Leben ist schön und lebenswert“.
„Meine Gesundheit ist stabil und kraftvoll“:
„Ich freue mich auf einen erlebnisreichen Tag“.

Diese „Zauberformel“ des Tages sollte solange Verwendung finden, bis sich der Inhalt verselbständigt hat und ganz normal geworden ist. Danach sollte wieder ein neuer Satz mit einer neuen Herausforderung kreiert werden.

Das Schema einer solchen Psycho - Hygiene kann folgendermaßen aussehen:

GUTEN ABEND!

Welche Erfolge, positive Erlebnisse und angenehme Situationen habe ich heute erlebt?



Silvia Bieber

Wie ist es dazu gekommen ?

2.) Welche Mißerfolge, problematische und unangenehme oder leidvolle Situationen habe ich heute erlebt?
Welche Einsichten habe ich daraus gewonnen?

Mein Satz des Tages lautet:

4.) Für morgen nehme ich mir folgendes vor (Handlungen):
a.)
b.)
c.)

- Gedanken sind Kräfte
- Materie folgt dem Geist
- Gedanken sind Kräfte

-Silvia Bieber-

Lebensberatung Expertin Silvia Bieber

Haben Sie ein Problem? - Wir helfen Ihnen.

Schreiben Sie an:

DER · DIE · DAS Media & Verlag

Lebensberatung

Gehrengabenstr. 10

77886 Lauf