



POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG

AGENDA

Vorstellung

Voraussetzungen für positives Denken

Geist

Körper

Zusammenfassung



**WAS BRAUCHE ICH
FÜR EINE POSITIVE
LEBENSEINSTELLUNG?**

VORAUSSETZUNGEN

Offenheit für
Neues

Gutes
Zusammenspiel

Geist

Körper



MENTAL HEALTH

GEIST

WAS HAT EINFLUSS AUF UNSER DENKEN / UNSEREN GEIST

- Gedanken und Überzeugungen („Glaubenssätze“)
- Emotionen und Erfahrungen
- Umgebung und Menschen
- Medien und Informationen
- Spiritualität und Bewusstsein
- Stress und mentale Belastung

WAS KANN ICH ÄNDERN / STEUERN?

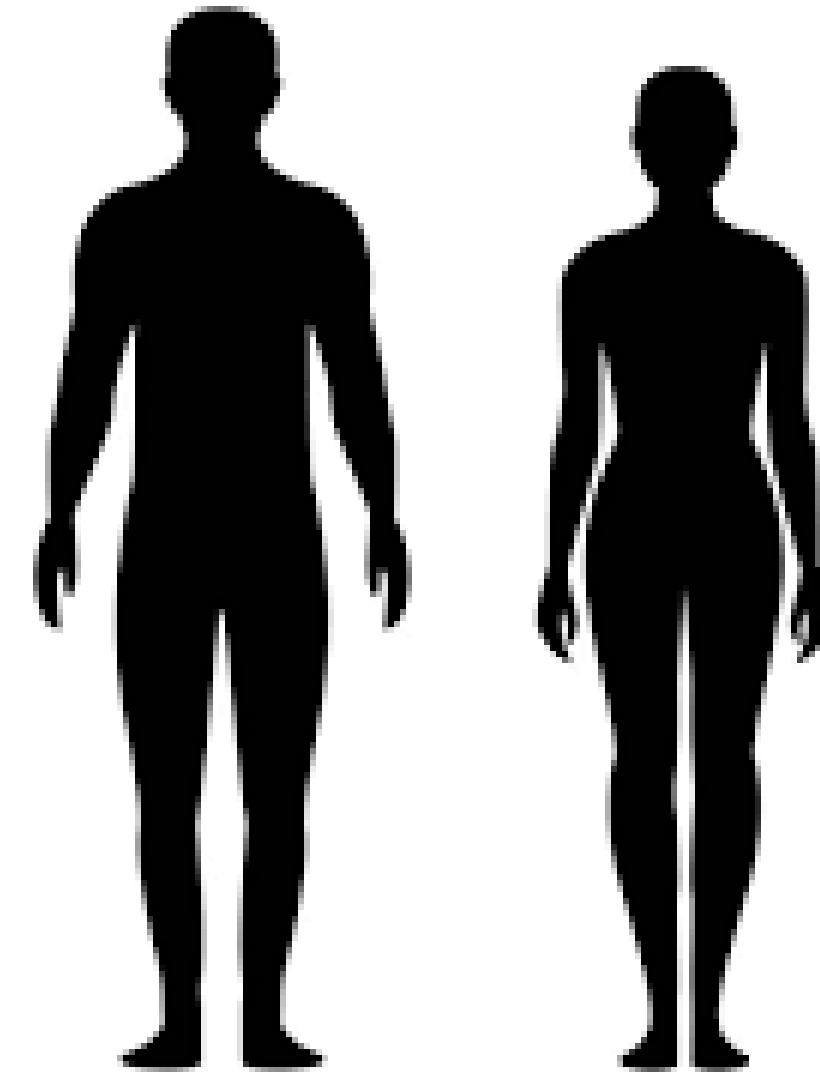
- Wie rede ich mit mir? / Was denke ich über mich?
 - Was sind Fehler?
- Wie / Was rede ich mit anderen? / Was denke ich über andere?
- positive Sichtweise
- annehmen von Herausforderungen
- bewusste Reflexion / Meditation
- positives Umfeld
- bewusster Medienkonsum
- Dankbarkeit

WIE VERÄNDERE ICH „GEWOHNHEITEN“

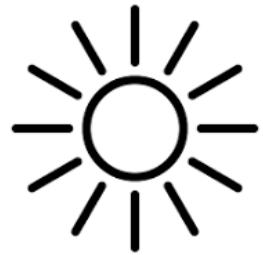
- kleine Schritte
 - Bsp. 1 neue Gewohnheit pro Monat
 - Wir überschätzen was kurzfristig möglich ist und unterschätzen was langfristig möglich ist.
 - 10 Seiten lesen pro Tag



KÖRPER



GESUNDHEIT STÄRKEN



Sonne
tanken



ausreichend
schlafen



Bewegung



ausreichend
trinken
(stilles Wasser)



reale
soziale Kontakte



shutterstock.com - 575608939
Stress
reduzieren



gesunde
Ernährung



Achtsamkeit



Strahlung
reduzieren



Regeneration

STRESS REDUZIEREN / REGENERATION



Stress
kurzfristig



Regeneration
lange

STRAHLUNG REDUZIEREN (E-SMOG)

- Handy nachts Flugmodus / ausschalten
- WLAN nachts aus
- Handyspiele / Social Media reduzieren

ERNÄHRUNG

Ernährungspyramide



GUTE MIKRONÄHRSTOFFE

- hochwertige Rohstoffe (geprüfte Qualität)
- geprüfte / zertifizierte Herstellung
- hoher Standard
- Patente
- keine Monopräparate (Know How)
- hohe Bioverfügbarkeit

ZUSAMMENFASSUNG



**VIELEN
DANK**