



Steuerst Du Dein Leben?

Vielleicht hast Du auch, wie viele andere Menschen, das Gefühl, dass Dein Leben so vor sich hindümpelt. Als ob Du in ein Auto gestiegen und einfach mal drauf losgefahren bist. Jetzt stehst Du auf einem Parkplatz und fragst Dich: „Wohin will ich eigentlich?“ Du setzt Dich auf den Beifahrersitz und überlässt anderen das Steuer.

In diesem Seminar lernst Du einfache und praktische Übungen kennen, die Dich in den drei wichtigsten Lebensbereichen (Denken, Fühlen, Wollen) wieder zurück vom Beifahrersitz an Dein Lenkrad holen. „Selbstregulation“ wird dies in der Psychologie genannt und meint Fähigkeiten, mit denen Du Deine Aufmerksamkeit, Emotionen und Handlungsimpulse selbst steuerst. Die Übungen dienen dem Selbstcoaching und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Sobald Du wieder am Steuer sitzt, schützt Du Dich vor Manipulation und Stress im Alltag. Einschränkende Denk- und Gefühlsmuster werden Dir bewusst und Du lernst diese aufzulösen.

Die 3 Grundübungen bewegen sich auf der Ebene des Coachings und stammen von Prof. Dr. Sabine Boberts Konzept des MTP® - Mental Turning Point®. Sie hat alte mystische Übungen aus dem christlichen Mönchtum an heutige, urbane Lebensverhältnisse angepasst. Dabei bieten alle Übungen religionsneutrale Varianten, die Dich mit Deiner größten Ressource verbinden möchten: Dein unendliches Potenzial, Deine Quelle des Bewusstseins, Dein hohes Unbewusstes, Grund der Wirklichkeit, Gott – oder was es für Dich ist.

Termine: 14.04.2021, 21.04.2021, 28.04.2021, 05.05.2021
Uhrzeit: jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: 4-teilige Online-Veranstaltung über Zoom
Kosten: 60,00 € (für Mitglieder des Urban MystiX e.V. 30,00 €)
Anmeldung: dominik@kesenheimer-net.de

DominiK

**DominiK
Kesenheimer**

www.kesenheimer-net.de