

Neuroplastizität

„Wir sind, was wir denken“

Haben auch Sie einstmal in der Schule gelernt, dass der Entwicklungsprozess unseres Gehirn nach der Kindheit abgeschlossen ist?

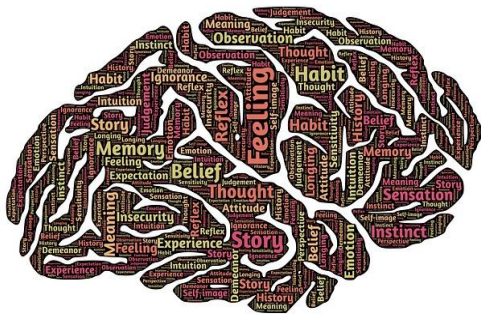
Sich die Leistungsfähigkeit unseres Denkapparates im Alter leider abnutzt wie bei einer Maschine, die nach längerem Gebrauch ihren Lebensgeist aufgibt?

Nun verweisen neueste Ergebnisse aus der Hirnforschung auf ein aufregendes Phänomen:

Unser Gehirn besitzt die großartige Fähigkeit, sich fortlaufend zu verändern. Es kann sich auf erstaunliche Art und Weise umgestalten, neu organisieren, wachsen und sich sogar selbst reparieren.

Und, die gute Nachricht: Wir können ganz bewusst darauf Einfluss nehmen und diese Möglichkeit zu unserem höchsten Wohl nutzen.

Mit jedem neuen Gedanken, den wir denken, nehmen wir Einfluss auf unser Gehirn, auf unsere Emotionen, auf unseren Körper.



„Kindliche“ Gewohnheiten



Wenn Sie in ihrem Alltag Entscheidungen treffen - entscheiden Sie immer konstruktiv zu Gunsten Ihres Wohlergehens? Was glauben Sie?

Hirnforscher vermuten, dass wir in unseren Impulsen und Entscheidungen zu etwa 95% von unbewussten Denk- und Verhaltensgewohnheiten gesteuert werden, die wir seit frühester Kindheit gelernt haben.

Und das muss nicht immer zu Ihrem Besten sein! Vielleicht entscheidet ja derzeit in Ihnen ...

Das einstige ängstliche Kind, das jeden Konflikt vermeidet, weil es sich sonst schuldig oder abgelehnt fühlt?

...das brave Kind, das glaubt, nur durch Leistung und Anstrengung Liebe und Anerkennung zu bekommen?

...das verletzte Kind, das sich aus Angst vor Kränkung und Zurückweisung hinter Misstrauen und Abwehr verschanzt?

...das wütende und trotziges Kind, das sich einst entschieden hat, alleine zurechtzukommen und keine Hilfe mehr anzunehmen?

Sie lernen in diesem Kurs ...

mittels neuer Erkenntnisse aus der Hirnforschung!

Sie verstehen, welchen Einfluss Sie durch Willenskraft, Focus und Aufmerksamkeit auf ihr Leben und ihre Gesundheit nehmen können.

In der geschützten Atmosphäre der Gruppe wird es möglich, negativen inneren Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen. Dies erlaubt Distanz, Sie sind nicht mehr unbewusst von diesen alten Überzeugungen gesteuert.

Sie bekommen praktische Übungen an die Hand, die ihren Körper unterstützen, sich von emotionalen und gedanklichen Altlasten zu befreien.

Sie werden angeregt, einen neuen Focus darauf zu richten, was Sie belebt, begeistert und mit Zufriedenheit erfüllt.

Achtsamkeit und Übung unterstützen neue Gedanken, neue Emotionen, neues Handeln.



**Sie denken und handeln neu.
Das kann Ihr Leben nachhaltig verändern!**