[Verlagspromotion]

SO SCHMIEDEN SIE IHR Glück!

EXKLUSIVE TIPPS VOM LIFE-BALANCE-PROFI

© yanlev - Fotolia.com

Wenn die Blätter von den Bäumen fallen, dann steht der Herbst vor der Tür. Für die **woman**inthecity *erklärt der Life Balance Coach Dirk-Oliver Lange in dieser und den folgenden zwei Ausgaben exklusiv, wie man in drei Monaten glücklich durch die „Dunkle Jahreszeit" kommt. Denn Glück ist kein Zufall und jeder Mensch hat es in der Hand glücklich zu werden. Zu 50% ist uns Glück in die Wiege gelegt und 50% unseres Glücks bestimmen wir mit unserem Handeln und unseren Einstellungen.*

Glück – was ist das eigentlich? Sich all die Dinge leisten können, von denen man schon immer geträumt hat? Oder Urlaub haben und einfach die Seele baumeln lassen? Leistung vollbringen und erfolgreich sein? Nie mehr arbeiten müssen und tun und lassen können was man möchte? Eine Partnerschaft oder Familie zu haben und gemeinsam schöne Dinge zu erleben? Die Antworten finden Sie ab sofort durch folgende Glücks-Lektionen.

Glücks-Lektion Nr. 1: Selbsterkenntnis und Entscheidungen treffen
Hierfür brauchen Sie Zeit und einen Zettel. Notieren Sie, welche Dinge Sie derzeit belasten. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, denn es geht um IHR Glück. Wichtig: Denken Sie noch nicht über die Lösung nach, sondern sammeln Sie nur Gefühle, die Sie derzeit belasten. Fertig? Dann besteht Ihre Aufgabe einzig darin, die Entscheidung zu treffen, von nun an „Glücklich" zu sein oder weiterhin in der Komfortzone des Unglücklich sein zu bleiben.

Glücks-Lektion Nr. 2: Ziele setzen und positive Gewohnheiten erzeugen
Sie haben sich entschieden, glücklich zu sein? Wunderbar – dann definieren Sie jetzt Ihre ganz persönlichen Ziele. Was möchte ich privat oder beruflich verändern? Möchte ich mich gesünder ernähren, mich mehr bewegen oder genügend Zeit für mich und meine Entspannung haben? Wichtig: Nur wenn Sie Ihre Ziele konkret schriftlich formulieren und schrittweise kontinuierlich umsetzen, wird daraus eine positive Gewohnheit und der Schlüssel zum Glück.

Glücks-Lektion Nr. 3: Prüfen Sie Ihre Kraftquelle – Ihr Zuhause
Wenn die Temperaturen fallen und die Sonne sich nur wenig blicken lässt, dann zieht es den Menschen nach Hause. Aber gibt Ihnen Ihr Zuhause die Regeneration, die Sie so dringend brauchen? Gehen Sie von Raum zu Raum und notieren Sie, welche Dinge Ihnen gefallen und welche weniger. Beginnen Sie stets am Boden über die Wände bis zur Decke. Wollten Sie schon immer mal Bilder an der Wand oder eine andere Wandfarbe haben? Dringend aufräumen und so Platz schaffen? Wie sieht Ihr Schlafzimmer aus? Liegt Ihr Bettzeug noch so, wie Sie heute Morgen aufgestanden sind? Ihr Bett soll Sie jeden Tag „Willkommen" heißen, also investieren Sie jeden Morgen 15 Sekunden, um Ihr Bett herzurichten. Wichtig: Nicht alles auf einmal verändern wollen. Mit kleinen Veränderungen gehen Sie einen großen Schritt in Richtung Glück.

Weitere Glück-Lektionen in der kommenden Ausgabe der **woman**inthecity.

VERLOSUNG

Wir verlosen ein Life Balance Coaching in fünf Sitzungen im Wert von 475 Euro.

Aus wie vielen Säulen besteht das LifeB-x-Säulen-Programm?
A: 2 Säulen / B: 4 Säulen

Senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit Ihren Kontaktdaten und dem richtigen Lösungswort an womaninthecity Verlag, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und auf www.wtc-verlag.de bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich zur Weitergabe Ihrer Daten an den Veranstalter einverstanden.

Zur Person:

Dirk-Oliver Lange ist Life Balance Coach und betreut seit mehr als 10 Jahren mit seinem Unternehmen LifeB Consulting von Hamburg aus weltweit Klienten, die unter dem Erschöpfungssyndrom, Ängsten, Orientierungslosigkeit oder Burnout leiden. „Jeder kann sein Glück selbst in die Hand nehmen, wenn er nur will", so Lange.
www.lifeb.de
Erstkontakt: Tel. 040.76393749 I SMS 0176.86409095 I EMail burnout@lifeb.de