



Elvira Stein

Coaching | Therapie | Seminare

DIE KRAFT DER POSITIVEN GEDANKEN

*Mit mentaler Stärke
Stress bewältigen und Ängste auflösen.*



STRESSMANAGEMENT



„Die einzigen wirklichen Feinde eines Menschen sind seine eigenen negativen Gedanken“ (Albert Einstein)

Wenn sich Stress als ständiger Begleiter in Ihrem Alltag eingenistet hat, sollten Sie handeln, denn sehr viele (auch schwerwiegende) Krankheiten entstehen durch unkontrollierte Gedanken.

Umso genauer Sie Ihre meist automatisiert ablaufenden **eigenen stressverschärfenden Gedanken** kennen lernen, desto eher können Sie durch gezielte Stressbewältigungsstrategien ein **gelasseneres, ausgeglicheneres und gesünderes Leben führen**.

Werden Sie Ihr eigener Stressmanager!

Basierend auf wissenschaftlich erprobten Methoden erlernen Sie einen bewussten Umgang mit Ihren Stressauslösern z. B. Ihren Gedanken und destruktiven Glaubenssätzen. Ich vermittele Ihnen Methoden zur Regeneration und zum professionellen Stressmanagement.



*„Über den ängstlichen Gedanken, was etwa morgen uns zustoßen könnte,
verlieren wir das Heute, die Gegenwart und damit die Wirklichkeit.“
(Hermann Hesse)*

Mehr anders denken und handeln!

Ziel der Achtsamkeit ist es, sich mit allen Sinnen darauf einzulassen, was wir im Hier und Jetzt wahrnehmen. D.h. **bewusst** in der Gegenwart zu leben und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft zu verharren. Das wirkliche Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. So wie wir im Augenblick denken und handeln, so wird sich unsere Zukunft entsprechend entwickeln.

Steuern Sie wieder selbst Ihre Gedanken!

Schluss mit dem Gedankenkreisen – erlangen Sie wieder Ihre Kontrolle über Ihre Gedanken und Gefühle! Trainieren Sie Schritt für Schritt Ihre Aufmerksamkeit, lernen Sie wieder zu fokussieren und damit mehr Gedankenklarheit herzustellen. Damit reduzieren Sie Ihren Stress, leben entspannter und steigern Ihr Wohlbefinden.

Erfahren Sie Ihr ureigenstes Selbst in meinen Achtsamkeitsseminaren.



„Nicht die Dinge machen uns zu schaffen, sondern die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen.“ (Epiktet)

Neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung zeigen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter **umformbar** ist. Es vernetzt sich immer wieder aufs Neue.

Eine **erfolgreiche Angsttherapie** muss „nur“ dafür sorgen, dass im Gehirn möglichst viele **neue, starke Synapsen** mit einem **positiven, angstfreien Lebensgefühl** gespeichert werden. Sobald dies der Fall ist, bewertet das Gehirn automatisiert die Realität wieder positiv und angstfrei.

Angst? Sie entscheiden, wie Sie leben wollen!

Neue Mentaltechniken bewirken, dass dieser Prozess heute um ein Vielfaches schneller abläuft. Spürbare Veränderungen zeigten sich bei über 80 % der Angst-Patienten schon innerhalb von 6 – 12 Wochen.

Gerne begleite ich Sie bei dieser Therapie!



MEINE SPEZIALGEBIETE:

Stressbewältigung und Angstauflösung

Insbesondere bei:

- Erhöhtem Stressaufkommen bis zur Gesundheitsgefährdung
- Panikattacken
- Prüfungsangst
- Redeangst
- Sozialer Phobie
- Generellen Ängsten

Ich freue mich, Sie kennenzulernen!

Preise:

Einzelcoaching 90 Minuten kosten 120,- Euro.

Die erste ½ Stunde dient dem Kennenlernen und ist kostenfrei.



Kontakt:

Elvira Stein
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Fachberaterin Stress und Burnout
Mobil: 0172 81 888 25
praxis@elvirastein.de

So finden Sie mich:

Praxisgemeinschaft
Fallstr. 26/EG
81369 München
Termine nach Vereinbarung
www.elvirastein.de