

Lebensqualität

anti- STRESS bewusst- seins training

GesundheitsCoaching

EMR NVS

ROSMARIE FRISCHHERZ

www.gesundheitscoaching-frischherz.ch

Stress entsteht, wenn unser Ziel im Leben nicht mehr mit unseren Bedürfnissen übereinstimmt.

Stress, genaugenommen negativer Stress, ist zu einem Hauptübel des modernen Menschen geworden. Wie man den Stress in den Griff bekommt, ja sogar Freude durch Stress erreichen kann, zeigt dieses Training. Es enthält ein Konzept, das erlaubt, einen individuellen Anti-Stressplan zu erstellen. Stress betrifft jeden, egal ob Sie Chefin, Lehrer, Mutter, Partner, Arbeiter, oder Lernende sind.

Entspannung ist der Schlüssel zum Erfolg!

ANTI-STRESS BEWUSSTSEINSTRAINING ist eine Lebensphilosophie.

Jeder Mensch ist in sich einzigartig, jeder hat seine Bestimmung.

Geist und Körper bilden ein einheitliches System.

Wie kann der Geist dazu gebracht werden, denn Körper zu beeinflussen?

Ebenso dürfen wir unserem seelischen Gleichgewicht Beachtung schenken.

“Wir müssen bereit sein, Zeit in das eigene Selbst zu investieren, und nicht in Eile mit uns selber sein.

Körperliche Leiden können auch durch die Psyche ausgelöst werden. Psychosomatik.

Wenn geistig-seelische Kräfte dem Körper schaden können, so müssen diese Geisteskräfte auch in der Lage sein, den Gesundheitszustand des Körpers positiv zu beeinflussen.

Jeder Mensch verfügt nur, wenn auch unterschiedlich, über ein bestimmtes Mass an Kraft, das er nicht überschreiten kann.

Erkennen und beeinflussen unserer Emotionen

Die Menschen versuchen seit langem zu verstehen, wie unsere Gedanken, unsere Absichten, unsere Überzeugungen und Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen.

Die Psycho-Neuro-Immunologie hat bewiesen, dass der Stress ungünstig auf die Gesundheit wirkt.

Zu den Mechanismen, mit denen unsere Emotionen den Gesundheitszustand auf zellulärer Ebene beeinflussen können, gehören Nervensystemverbindungen und das Hormonsystem. Nach den neusten Erkenntnissen besteht eine direkte Nervensystemverbindung zu unseren weissen Blutkörperchen. Es wurde gezeigt, dass Nervenfasern direkt auf der Oberfläche der weissen Blutkörperchen enden. Dank dieser Nervensystemverbindung kann eine Botschaft unmittelbar von unserem Gehirn auf die weissen Blutkörperchen übermittelt werden, das heisst, direkt an unsere natürlichen Abwehrsysteme. Wenn ich also begeistert und interessiert bin an den Ereignissen in meinem Leben, so wird dies direkt auf meine weissen Blutkörperchen übertragen. Wenn ich enttäuscht bin, mich um etwas Sorge und verzweifelt bin, so werden diese Gefühle ebenso auf diesem Direktweg übermittelt.

Unser Hormonsystem verfügt über eine langsamere und dauerhaftere Wirkung durch Ausschüttung von Hormonen in den Blutstrom.

Die Hypophyse gilt als Empfänger unserer Gefühle / Emotionen und als Zentralstelle hormonaler Steuerung unseres Körpers.

Es ist wichtig, dass wir diese Zusammenhänge der Gefühle / Emotionen und somit den Einfluss auf all diese Mechanismen erkennen.

Anhaltender emotionaler Schmerz, Stress und Hoffnungslosigkeit unterdrücken unsere natürlichen Abwehrsysteme, wirken sich hemmend auf unsere weissen Blutkörperchen aus.

Es sind die weissen Blutkörperchen die Krebszellen erkennen und eliminieren.

Dr. O. Carl Simonton

Unsere Gefühle / Emotionen wirken sich auf unsere Gesundheit aus. Indem wir lernen, unsere Gefühle / Emotionen zu erkennen und zu beeinflussen, können wir auf unsere Gesundheit wirken.

Glück, Lebensqualität und ein erfülltes Dasein sind keine Zufälle.

Sie sind das Resultat einer bewussten und bejahenden Lebenshaltung. Das Leben ist eine ständige Herausforderung, die jedem Menschen seine Aufgabe stellt.

Nur durch einen bewussten Lern- und Reifungsprozess können wir über uns hinaus wachsen und positive Veränderungen bewirken und erleben.

P = Persönliche Verantwortung

O = Offene Kommunikation

S = Sorgfältige Zielformulierung

I = Imagination und Phantasie

T = Tatkraft und Ausdauer

I = Im Jetzt leben

V = Völliges Vertrauen

- Praktische Psychologie • Psychosomatik
- Spielpädagogik • Mentaltraining
- Autogenes Training • Hypnose
- ISO Training PMR (E. Jacobson)
- Bach- & Blüthenherapie
- Meditation • Imagination • Focusing
- Energetische Körperarbeit

- Auf Wunsch persönliche Audio **CD** erstellen

- Ritualbegleitung



GesundheitsCoaching

EMR NVS

ROSMARIE FRISCHHERZ

3322 Urtenen-Schönbühl | Eigerweg 4
Tel.+41(0)79 680 32 83 | info@gc-f.ch