

Impulse im Mai

Der erste Schritt in Richtung Veränderung ist der Wunsch etwas zu verändern. Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und sich gegebenenfalls Unterstützung zu suchen, ist ein mutiger und nicht immer einfacher Schritt.

In meinem Newsletter informiere ich Sie ab sofort monatlich über aktuelle Themen, Trends und Ergebnisse aus der Forschung und gebe hilfreiche Tips und Übungen, wie sie mit einfachen Impulsen große Veränderungen bewirken können.

Das Thema im Mai: Hilfe für Jung und Alt.

Hilfe für Jugendliche UND Eltern

Ein wichtiger Bestandteil meines Therapieangebots beinhaltet die Arbeit mit Jugendlichen UND deren Eltern. Besonders Themen wie Leistungsdruck, die Pubertät, Drogenkonsum, Selbstverletzung und Depression bei Jugendlichen sollten ernstgenommen werden. Häufig versuchen Eltern viel zu lange, selbst das Problem zu lösen bis sie sich Unterstützung suchen.

Im Folgenden finden Sie Fragen, die besorgte Eltern sich stellen können, um zu entscheiden, ob Hilfe von außen benötigt wird.



Blog Artikel: Wenn Jugendliche Drogen nehmen

Wenn der "normale" Jugendliche Drogen konsumiert, bleibt es meist bei der "Testphase", die mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter von selbst endet. Meist.

Doch was, wenn nicht?

Hier finden Sie völlig freiwillige Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda



Hier mein neuer kostenloser Powernap für Sie: eine Heilreise ins Selbstmitgefühl

Ist es wirklich Zeitverschwendung, einfach mal ganz entspannt den gegenwärtigen Augenblick zu genießen?

Ist Selbstfürsorge Psychoquatsch?

Fast täglich erlebe ich es bei meinen Patienten: Entspannung, Selbstfürsorge und der Blick nach innen kommen immer viel zu kurz. Dabei sind sie essenziell für unser psychisches und seelisches Wohlbefinden.

Kommen sie mit dieser entspannenden Heilreise zur Ruhe und finden Sie so zu mehr Selbstmitgefühl. Ideal auch als Nacharbeit einer Therapiesitzung. Zum Artikel

Therapie ab 60

Das Älterwerden können Sie nicht aufhalten – aber das WIE liegt auch in Ihrer Hand!

Bisher sind Sie immer klargekommen, auch wenn es mal schwierig wurde. Aber da waren Sie auch noch jünger. Jetzt sind Sie das, was Sie nie sein wollten: Älter oder eben schon ALT.

Das leider immer noch in der Gesellschaft existierende negative Altersbild führt häufig zu der Überzeugung, dass wir dem Alterungsprozess hilflos und alternativlos ausgeliefert sind. Da kann die Seele schon mal ins Ungleichgewicht geraten. Das ist legitim – schließlich hat diese alte Seele schon so viel aushalten müssen. Es ist das gute Recht Ihrer Seele, sich bei Überlastung bemerkbar zu machen.

Ich frage Sie: Warum nur fällt es uns leichter zu sagen "Mein Knie tut weh", als zu sagen "Meine Seele schmerzt"?

Mehr dazu

Entscheiden Sie selbst, ob Sie die Reise mit oder ohne Musik genießen.



Ich wünsche Ihnen einen guten Stat in die Woche,

Ollice Neumaics
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype.



Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese hier kostenlos abbestellen.

Impressum:

Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +40 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de

info@silkeneumaier.de