Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Impulse im Januar

Ich hoffe, dass Sie gut in das Jahr 2020 gestartet sind. Frisch zum Neujahrsbeginn erwarten Sie folgende spannende Themen:

- Neujahrsvorsätze: Wie Sie es wirklich schaffen nachhaltige Veränderung zu bewirken und wie ich Sie dabei mit 12 ganz neuen kurzen Powernaps durch das ganze folgende Jahr hindurch unterstütze

- Filmtipp: Anleitung zum Glücklich sein mit Irvin D. Yalom

- Ein schönes Interview mit Irvin D. Yalom, Autor, Psychiater, Analytiker und Therapeut

- Philosophisches zum Downloaden & Lesen

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

12 x 5 Minuten Powernaps

Für Ihre guten Vorsätze in 2020 unterstütze ich Sie ab sofort jeden Monat neu 5 Minuten Powernaps, die Sie sanft und unaufwändig jeden Monat ein wenig anders und ein wenig tiefer in Entspannung, Meditation, geistige Ruhe und einen freundlichen Umgang mit sich selbst hineinführen.

Den ersten finden Sie hier in 2 Varianten, mit und ohne Musik auf meinem Youtube Kanal.

Wie Ihre Neujahrsvorsätze wirklich gelingen können: Wie Sie das, was Sie sich vornehmen, in diesem Jahr auch wirklich umsetzen könnten!

Herzlich willkommen im Jahr 2020! Viele Menschen nehmen den Jahreswechsel zum Anlass für Veränderung. Sie nehmen sich z.B. vor:

- mit dem Rauchen aufhören,

- regelmäßig zum Sport gehen,

- sich gesünder zu ernähren,

- weniger zu trinken,

Philosophisches zum Lesen, Nachdenken und Downloaden

- regelmäßig zu meditieren.

Diese Liste ließe sich wahrscheinlich ins Unendliche weiterführen.

Statistiken zeigen jedoch, dass bereits Ende Januar mehr als 50% der Menschen Ihr Vorsätze über Bord werfen und frustriert aufgeben.

Woran liegt es, dass so viele aufgeben?

Weiterlesen

Zum Download

Filmtipp: Anleitung zum Glücklich sein mit Irvin D. Yalom

In diesem Film berichten mein Lieblingsautor, ein Psychiater und wundervoller Psychotherapeut sowie seine Frau und Kinder aus seinem langen Leben über seine Erfolgsrezepte mit Patienten und im eigenen Leben. Sie sehen hier einen wunderbaren, anrührenden Film, in dem er erzählt, wie es ihm gelungen ist, aus gar nicht so leichten Anfängen als immigierter Jude in USA aus ärmlichsten Verhältnissen ein glücklicher Mensch mit einem überaus erfüllten leidenschaftlichen Berufsleben und einer sehr glücklichen Ehe zu werden. Yalom ist ehrlich und spricht auch in

seinen Büchern offen über seine Schwächen und wie er mit ihnen umgeht.

Weiterlesen

Ein schönes Interview mit Irvin D. Yalom, Autor, Psychiater, Analytiker und Therapeut

Passend zu meiner Buchempfehlung "Als Nietzsche weinte", finden Sie hier ein sehr interessantes und berührendes Interview mit dem bekannten Psychiater, Autor und Psychoanalytiker mit Übersetzung ins Deutsche aus dem Schweizer Fernsehen, in dem er über seine Bücher und sein Leben erzählt.

Jetzt anschauen

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Woche,

Silke Neumaier

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 {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

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

www.silkeneumaier.de info@silkeneumaier.de