Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Impulse im Oktober

Passend zum Start in die gemütliche Zeit des Jahres, habe ich folgende spannende Themen für SIE zusammengestellt. Machen Sie es sich mit einer Tasse Tee bequem:

- Blog Artikel: Kleine Tipps für Sie mit großer Wirkung

- Neuer Selbstmitgefühls-Powernap/ auf meinem YouTube Kanal mit und ohne Musik zur besseren Integration von Sitzungen sowie zur Entspannung zwischendurch

- Blog Artikel: Ich darf auch für mich da sein!

- Zum Nachdenken: Autobiografie in fünf Kapiteln

- Lesenswert: Eine Empfehlung und Rezension über das Buch: Die Wolfsfrau von Clarissa Pinkola Estés

- Philosophisches zum Lesen & Downloaden

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

Auf Youtube kostenlos für Sie zum Mitmachen: Ruhige Selbstfürsorge: 5 Minuten Powernap

Blog Artikel: Kleine Tipps für Sie mit großer Wirkung

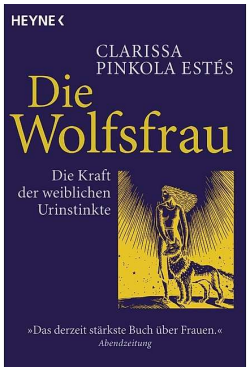
Nur wenige Minuten für alltagstaugliche Achtsamkeits-, Entspannungs- und Meditationsübungen genügen

Sie wissen sicher, wie gut es tut, bei sich zu sein. Nicht jeder kann oder will täglich üben, deshalb erkläre ich hier zusätzlich zu meinen Übungen auf YouTube, wie Sie zuhause ganz langsam und genüsslich vorgehen können! Es soll Ihnen schließlich Spaß machen!

Übungs-Dauer

Diese kleinen Einheiten nehmen nicht wirklich viel Zeit in Anspruch, sie können 5-10 Minuten dauern, oder eben so lange, wie es ihnen Spaß macht. Jeder noch so kleine Moment des bei sich seins, kann sich sehr angenehm auf Ihr inneres Gleichgewicht und Ihre Gelassenheit im Leben auswirken. Langfristige Anwendung fördert sogar

Lesenswert: Eine Empfehlung und Rezension über das Buch: Die Wolfsfrau



Vor über 30 Jahren habe ich begeistert den Weltbestseller "Die Wolfsfrau" gelesen, ein Buch für Frauen! Clarissa Pinkola Estés spricht in ihrem Buch überwiegend Frauen an, es gibt aber auch begeisterte männliche Leser.

Wege zum Selbst über das Märchen.

Die Autorin ist davon überzeugt, in jeder Frau lebt auch eine freie, wilde und ursprüngliche Wolfsfrau, Sie ist die Hüterin der weiblichen Urinstinkte und des intuitiven Wissens um das, was falsch und was richtig ist. Sie kennt die Antwort auf alle diese

das positive Denken! Und genau das führt dann zu innerem Frieden.

Zum Artikel

Blog Artikel: Ich darf auch für mich da sein!

Dies ist kein Plädoyer für Egoismus! Doch wer immer nur für andere da ist und keine gute Selbstfürsorge betreibt, der zerstört sich selbst meistens seelisch und körperlich! Diese Lebenshaltung führt oft zu Bitterkeit und vielen großen Enttäuschungen, weil man davon ausgeht, andere müssten sich genauso wie man selbst verhalten. Tun sie dies jedoch nicht, ist guter Rat of teuer!

Denken Sie an Ihren letzten Flug: Eltern wurden aufgefordert, in Notfällen zuerst sich selbst und

Fragen, von denen uns ja gerade die gesellschaftliche Grundhaltung scheinbar immer abschneiden will. Und damit kam und kommt so manch eine Frau gerade heute von ihrem eigenen Weg eines erfüllenden Daseins ab.

Weiterlesen

Philosophisches zum Downloaden:

dann ihren Kindern zu helfen. Warum? Damit sie dann ruhig ihren Kindern beistehen können! Ein geschwächter Elternteil, der ständig über seine Grenzen geht, ist für ein Kind eine große Belastung!

Zum Artikel

Zum Download

Zum Nachdenken: Autobiografie in fünf Kapiteln

Seit vielen Jahren kenne ich diese wunderbare kurze und weise Geschichte von Portia Nelson und erzähle sie manchmal in einer Sitzung!

Sie ist so wahr, und bezeichnet so klar menschliche Irrtümer und wie Wachstum manchmal schier endlos dauern kann und letztlich doch stattfindet.

Lesen Sie selbst:

Kapitel 1

Ich gehe eine Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

Hier weiterlesen

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 in Deutsch und Englisch.

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

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de | info@silkeneumaier.de