



HÍRLEVÉL

2009. február

Kedves Partnereink, Barátaink!

Fogadjátok szeretettel aktuális HÍRLEVELÜNKET!

Többet szeretnél tudni a coachingról?

Módszereket keresel, hogy sikerebben elérj céljaid?

Life coaching - személyi edzés a léleknek

Segítők hada áll rendelkezésünkre, ha szeretnénk teljesebbé, kiegyensúlyozottabbá tenni az életünket. A coach (vagy életvezetési tréner) nem mondja meg, mit tegyünk, hanem észrevétlen vezet rá minket a megoldásra. A life coaching módszert a nyolcvanas években amerikai terapeuták fejlesztették ki, nálunk pedig az utóbbi években vált igazán divatossá. A titok kulcsa a lelkierő növelésében rejlik, amellyel új lendületet kaphatunk céljaink megvalósításához. Sokan azonban azért nem tudnak túllépni a problémáikon, mert belesüppednek a nehézségekbe és a múltba. Pedig ha előre néznének, és nem a sebeiket nyalogatnák, a megoldási lehetőségek is hamarabb körvonalazódnának előttük. A life coach éppen ebben segíthet: a célok megfogalmazásában, majd az elérési útvonal kidolgozásában. Sőt, ha ügyfele igényli, végig is kíséri őt ezen az úton.



„Akarsz róla beszélni?”

Amerikában számtalan ember jár terapeutához, pszichiáterhez vagy life coach-hoz, hogy egy gondjaira nyitott hallgatóságnak kiönthesse magából azokat a problémákat, amelyek gátakat emelnek a boldogsága elé. Sok embernek már az hathatós segítség, ha meghallgatja valaki, és biztosítja arról, hogy az érzéseivel nincs egyedül a földkerekségen. Ha egy ismerőstől, baráttól, családtagtól kérünk tanácsot, ő akarva-akaratlan beleviszi majd a saját meglátásait, pedig egyedül mi tudhatjuk, hogy mi a jó nekünk, ám ezt segítség nélkül nem mindig könnyű megfogalmaznunk. A coach nem akarja ránk erőltetni saját meglátásait, csupán abban segít, hogy felfedezzük pozitív erőforrásainkat, és ezeket kiaknázva elinduljunk az elégedettséghez vezető úton.

LEGÚJABB életvezetési anyagunkat már megtalálod oldalunkon:

Testedzéssel a lelki épségért - Bakos Zsuzsanna

Gyakran szorongsz? Az utóbbi időben apátia jellemez? Önbizalomhiánnyal küzdesz, netán a düh munkálkodik benned? Használd terápiás megoldásként a mozgás felszabadító erejét, és meglásd, miközben a tested edzed, a lelked is erősödni fog!



Ezt a levelet azért kaptad, mert a Femina nyereményjáték vagy közvetlenül hozzánk írt regisztráció során bekerültél címlistánkba, amelyhez korábban hozzájárultál. Ha nem szeretnél legközelebb ilyen hírlevelet kapni, kérünk, jelezd felénk levélben és azonnal töröljük adataidat! (era@szabadvilag.hu)

www.szabadvilag.hu

