

Selbstvertrauen

Jahrestraining

angstfrei und glücklich durchs Leben!

Inhalt

Woche

- 1- Felsenfestes Selbstbewusstsein
- 2- Besiege Deine Ängste I
- 3- Besiege Deine Ängste II
- 4- Du bist, was Du tust – Die Macht der Gewohnheit
- 5- Baue Dir eine strahlende Zukunft
- 6- Stählerne Selbstdisziplin I
- 7- Stählerne Selbstdisziplin II
- 8- Was ist wirklich wichtig in Deinem Leben?
- 9- Erschaffe Dein Traumleben I – Fang endlich an, zu träumen
- 10- Erschaffe Dein Traumleben II – Jetzt wird's konkret
- 11- Erschaffe Dein Traumleben III – Action!
- 12- Die Kraft der inneren Bilder
- 13- Schließe Frieden mit Deinem inneren Kind I – Lerne Dein Kind kennen
- 14- Schließe Frieden mit Deinem inneren Kind II – Trete mit Deinem Kind in Kontakt
- 15- Schließe Frieden mit Deinem inneren Kind III – Baue Vertrauen auf
- 16- Schließe Frieden mit Deinem inneren Kind IV – Geführte Meditation
- 17- Schließe Frieden mit Deinem inneren Kind V – Räume auf
- 18- Wie sprichst Du eigentlich mit Dir selbst? – Der innere Dialog
- 19- Mache reinen Tisch mit Deinen Eltern I – Lass Deine Wut raus
- 20- Mache reinen Tisch mit Deinen Eltern II – Sei dankbar
- 21- Jeder braucht Entspannung
- 22- Wie kommunizierst Du mit Dir und anderen? I – Verstehe, wie Dein Gehirn funktioniert
- 23- Wie kommunizierst Du mit Dir und anderen? II – Nonverbale Kommunikation
- 24- Wie kommunizierst Du mit Dir und anderen? III – Die Kraft Deiner Stimme
- 25- Wie kommunizierst Du mit Dir und anderen? IV – Wie Du Gespräche richtig führst
- 26- Wie kommunizierst Du mit Dir und anderen? V – Wie tickt der Mensch?
- 27- Wie kommunizierst Du mit Dir und anderen? VI – Die unglaubliche Macht der Sprache
- 28- Wie kommunizierst Du mit Dir und anderen? VII – Wiederholung und Vertiefung

Selbstvertrauen

Jahrestraining

angstfrei und glücklich durchs Leben!

- 29- Führst Du etwa Selbstgespräche? – Die Kraft der Worte für Dich selbst nutzen
- 30- Innere Bilder als Schlüssel für ein glänzendes Leben
- 31- Annehmen was ist
- 32- Was kannst Du wirklich gut? – Deine Stärken und Schwächen
- 33- Schau zu und lerne – Andere Menschen sind die größte Inspiration
- 34- Geführte Meditation – So wird Dein Leben einfach großartig
- 35- Konkrete Ziele I – Jetzt wird wirklich gehandelt
- 36- Konkrete Ziele II – Der stärkste Hebel für felsenfeste Entscheidungen
- 37- Lass Deine Ängste los I – Welche Herausforderungen hast Du?
- 38- Lass Deine Ängste los II – Stelle Dich Deinen Dämonen
- 39- Techniken gegen Ängste
- 40- Lass Dein Ängste los III – Vertiefung
- 41- Übung macht den Meister – Wiederholung
- 42- Entspannt geht es leichter I – Lass los!
- 43- Entspannt geht es leichter II – Die richtige Mischung macht's
- 44- So wird dir egal, was andere denken
- 45- Das richtige Umfeld – So findest Du spannende Menschen
- 46- Felsenfeste Entscheidungen I – Techniken
- 47- Felsenfeste Entscheidungen II – So bleibst Du dran!
- 48- Wiederholung und Vertiefung
- 49- Wie flexibel bist Du? I – Wahre Flexibilität macht glücklich
- 50- Wie flexibel bist Du? II – Erschaffe Dir mehr Optionen
- 51- Schmerz oder Freude? – Wie tickst Du wirklich?
- 52- Abschluss