

„Mentale Stärke für Ihren Alltag“

„Sie können es denken, wie Sie wollen. Aber genauso wird es auch werden!“

Das Wissen um die Mentalfähigkeiten der Menschen und deren Wirksamkeit, ist ein unumstößliches Naturgesetz von Ursache und Wirkung: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Vorstellung von den Dingen.“ (Epiktet, römischer Philosoph, 50 n. Ch.)

Auf Basis der kontinuierlichen und zumeist unbewussten Interpretation unseres Lebens durch unsere Gedanken-Welt – hier reden wir von „Mental“ – entstehen unsere Einstellungen, Glaubens-Sätze, Verhaltensweisen und Handlungen. Wollen wir in unserem Leben etwas verändern, weil es sich zum Beispiel als „ungünstig“ herausgestellt hat, sind wir gut beraten, wenn wir unsere mentale „Gedanken-Welt“ – im Sinne unserer neuen Wünsche und Ziele – optimieren. Dafür müssen wir uns ihrer zunächst bewusst werden (Aufmerksamkeit!). Durch intuitiv anwendbare Techniken und die Kraft unserer Mentalfähigkeiten haben wir so die Möglichkeit, uns nachhaltig zur besten Version unserer Selbst zu entwickeln!

Unsere gut gestärkten Mentalfähigkeiten öffnen uns den Zugang zu:

- mehr Bewältigungsglaube und Souveränität
- mehr Ausdauer und Gleichgewicht
- mehr Motivation und Stabilität
- mehr Achtsamkeit und Klarheit
- mehr Zuversicht und Gelassenheit
- mehr Leichtigkeit und Kreativität
- mehr Energie und Harmonie

Thomas Dingler ist akademischer Mentalcoach mit Abschluss an der Universität Salzburg und hat am Mentalcollege in Bregenz seine Ausbildung zum Lebensberater gemacht. Er ist Gründer/Inhaber von entschieden!**leben** (www.entschiedenleben.com). Er hält Seminare in Deutschland und der Schweiz, arbeitet als Dozent an der marketing and business school in Zürich und trainiert Mitarbeiter mittelständischer Firmen im Bereich „Mentale Stärke im Berufsalltag“.