

Vorwort: Ihre Träume können wahr werden

*Wenn uns ein Ergebnis genügend am Herzen liegt,
werden wir es so gut wie sicher erreichen.*

WILLIAM JAMES

Mein Job ist es, Menschen zu helfen, ihr Leben zum Besseren zu wenden. In den letzten 20 Jahren habe ich zu diesem Zweck Bücher geschrieben, Seminare und Workshops geleitet und Einzelgespräche geführt. Im Laufe der Zeit haben meine Klienten mich eine wertvolle Lektion gelehrt: Positive Veränderungen passieren grundsätzlich dann, wenn wir fokussiert und zugleich entspannt sind, und niemals, wenn wir uns gehetzt und gestresst fühlen. Sind wir angespannt, fehlen uns die Zeit und der Raum, neue Möglichkeiten zu erkunden, und oft haben wir das Gefühl, als müssten wir uns die Lunge aus dem Leib rennen, nur um nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Obwohl die meisten Menschen ihr Leben gern verändern würden, meinen viele, einfach nicht die Zeit zu haben, in Ruhe über Probleme nachzudenken, geschweige denn mit ihrer Lösung zu beginnen. Wenn auch Sie sich zu gestresst fühlen, um Ihr Leben in die Hand zu nehmen, ist *Wellness für die Seele* das richtige Buch für Sie.

Für die meisten ist das Wochenende, wenn Hetze und Druck von uns abfallen, die beste Zeit, sich Freiräume zu verschaffen. Warum nutzen Sie nicht das nächste Wochenende, um zu entspannen, Ihren Fokus zu justieren und Ihr Leben mit neuen Augen zu betrachten?

Veränderungen können erstaunlich schnell passieren. Sobald Sie an sich selbst glauben und an Ihre Fähigkeit, sich – egal in welchem Lebensbereich – vorwärts zu bewegen, werden die Veränderungen, die Sie sich wünschen, ihren Lauf nehmen. Dieses Buch verhilft Ihnen zu dem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, das Sie brauchen, um Ihrem Leben eine Wende

zu geben. Sie können alles schaffen, wenn Sie nur daran glauben!

Aus Erfahrung weiß ich, dass ein ruhiges und entspanntes Life Coaching schnelle Resultate bringt und jede Form der Selbsttransformation faszinierend ist und Spaß macht. Je mehr Freude Sie empfinden, desto größer wird Ihr Erfolg sein. Dieses Buch soll Sie auf entspannte, aber zielgerichtete Weise inspirieren und begleiten. Natürlich werden Sie sich mit bestimmten Themen und Emotionen auseinandersetzen müssen, doch letztlich sind alle Tipps, Strategien und Techniken einfach und stressfrei anzuwenden. Außerdem sind sie überaus effektiv, denn sie wurden von meinen Klienten getestet und für gut befunden.

Wellness für die Seele beschäftigt sich mit den verschiedenen Aspekten Ihres Lebens – unter anderem damit, wie Sie mehr Selbstvertrauen gewinnen, beglückende Beziehungen haben, Erfüllung im Job finden, sich ruhig und gelassen fühlen, Ihr Energielevel steigern, entspannen und Stress abbauen, Erfolg anziehen, Ihr Gewicht kontrollieren, gut aussehen und sich ebenso gut fühlen. Ihre Träume können wahr werden! Sie müssen nur den Entschluss fassen, den nächsten Schritt zu gehen, und schon wird sich Ihr neues Leben vor Ihren Augen zu entfalten beginnen. Worauf warten Sie noch? Lassen Sie uns anfangen!