



# Andela - Mentaltraining

Coaching, Lebensberatung, Konfliktlösung

- Mit Klarheit, Selbstbestimmtheit und Leichtigkeit durchs Leben -



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Bekannte,

das Jahr 2017 neigt sich dem Ende. Für viele war es ein bewegtes, turbulentes und ereignisreiches Jahr. Ich lade Sie ein, das vergangene Jahr 2017 nicht einfach so zu verabschieden nach dem Motto: „Schwamm drüber, das nächste kriegen wir auch noch hinter uns“, sondern einmal *gesund* zu reflektieren. D.h. ohne Bewertungen und Verurteilungen sich selbst und anderen gegenüber sondern so als ob eine andere Person Ihren „Jahresfilm“ im Kino anschaut. Lassen Sie es Revue passieren und schreiben in Stichpunkten auf, was für Sie positiv bzw. negativ war. Als nächsten Schritt schauen Sie etwas tiefer und fragen sich: Welche bewussten und unbewussten Entscheidungen habe ich getroffen, dass mir das und das passiert ist. Habe ich selbiges vielleicht schon im Vorjahr erlebt? Oder erlebe es dauernd? Ein Gedanke, ein Glaubensmuster kommt nämlich solange zu einem zurück bis es erlöst bzw. verändert ist. Daher sehen Sie alles negativ Erlebte als Einladung zur Weiterentwicklung, zur Erkenntnis und zur Veränderung mehr hin zu sich selbst. Fragen Sie sich bewusst: Was will ich in diesem Jahr schönes erfahren, neu erschaffen und erkennen? Welche Träume und Wünsche habe ich? Was sind meine (ernst gemeinten) neuen Vorsätze? Vermeiden Sie bewusst das Wort „Ziel“ – das erzeugt meistens Druck. Im Übrigen gibt es gar nicht das große Ziel im Leben, sondern nur Stationen; andernfalls könnten wir ja nach Erreichen eines Ziels abtreten bzw. müssten wieder einem neuen großen Ziel hinterherjagen.

Erstmals in diesem Jahr biete ich eine Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheitscoach“ an. Diese Ausbildung ist für all diejenigen, die an alternativen und ganzheitlichen Heilmethoden interessiert sind – zur eigenen persönlichen Weiterentwicklung und/oder auch zur Hilfe und Beratung für andere. Sie umfasst 4 Module à 3 Tage. Nach Durchlaufen der Ausbildung sind Sie befähigt, Menschen bei Entwicklungsprozessen auf privater und beruflicher Ebene zu begleiten, Ängste und destruktive Lebensmuster zu erkennen und aufzulösen. Zudem lernen Sie, sich selbst besser zu verstehen und sich in die richtige Richtung entwickeln zu können.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Aber zunächst wünsche ich Ihnen einen fröhlichen Übergang und alles Gute für das neue Jahr 2018.

Herzliche Grüße,

Hendrik Andela