

Leitfaden - Persönlichkeitsentwicklung „Meistere Dich selbst!“

Grundsätzliches

Meistere Dich selbst! nützt die Erkenntnisse aus moderner Psychologie und Traditioneller Chinesischer Medizin. Die Weiterentwicklung von Persönlichkeitsanlagen geht langfristig einher mit einer Erleichterung des Lebens und einer Steigerung des Wohlbefindens. Der Einstieg in den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung beginnt mit der **ENTSCHEIDUNG** grundsätzlich etwas verändern zu wollen.

Dinge, die bei Veränderungen zu beachten sind

Die im Programm „Meistere Dich selbst!“ angewendeten Methoden zielen darauf ab, problematische Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensweisen in ihrem Kern zu erfassen und bezüglich ihrer Auswirkungen im Leben zu beobachten. Dadurch wird der Fokus verstärkt auf diese Merkmale gelenkt, weswegen sie auch **STÄRKER SPÜRBAR** sind. Dies ist dennoch notwendig, um langfristige und nachhaltige Veränderungen zu erreichen.

Bewusstmachung und Transformationen negativer Emotionen

Lange Zeit verdrängte bzw. blockierte Emotionen können ins Bewusstsein bzw. in Bewegung kommen. Dadurch ist es möglich die dahinter liegende Energie zu erkennen und diese anders zu leben. Wenn man beispielsweise die eigene Wut öfter nach innen drängt, den Ärger sozusagen hinunterschluckt, entwickeln sich meist körperliche Symptome. Die Bewusstmachung dieses Prozesses verstärkt das Gefühl der Wut bietet aber auch gleichzeitig die Möglichkeit diese Wut in Entschlossenheit oder Durchsetzungskraft umzuwandeln.

Die positiven Seiten der eigenen Persönlichkeitsanlagen stehen zur Verfügung

Auch wenn das bewusste Hinschauen und das verstärkte Fühlen problematischer Persönlichkeitsanlagen oft weh tut und unangenehm ist führt ein beharrliches Fortschreiten im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung langfristig zur **ENTFALTUNG DES VOLLEN POTENZIALS**. Schwächen werden plötzlich Stärken, neue Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten tun sich auf, die eigene Wahrnehmung und Gefühlswelt verändert sich. Wie von selbst vollziehen sich Veränderungen, langwierige Probleme verlieren Ihren Schrecken.

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Autor: „Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weitere Standorte:
Laßnitzhöhe | Rosental | Leibnitz

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at