

Falls Sie die Email nicht oder nur teilweise lesen können, klicken Sie bitte [hier](#).



ULRICH KERN
ERFOLG MIT STRATEGIE



Hallo liebe/r Leser/in,

in unserer hektischen Welt ist es oft schwierig, inneren Frieden zu finden. Der ständige Stress, die täglichen Verpflichtungen und die vielen Anforderungen können uns das Gefühl geben, dass wir uns in einem ständigen Zustand von Unruhe befinden.

Innerer Frieden ist jedoch essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, und es gibt viele bewährte Methoden, um ihn zu finden. Im heutigen Newsletter möchte ich sechs Wege vorstellen, wie man inneren Frieden finden kann, um den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Akzeptanz: Akzeptieren Sie die Realität, so wie sie ist, anstatt dagegen anzukämpfen oder sich darüber aufzuregen. Indem Sie lernen, Dinge anzunehmen und loszulassen, können Sie Ihren Geist von negativen Gedanken und Emotionen befreien und inneren Frieden finden.

Selbstfürsorge: Setzen Sie sich selbst an die erste Stelle, inwieweit Sie sich Zeit nehmen, um für sich selbst zu sorgen. Das kann alles von einem entspannenden Bad bis hin zu einem Spaziergang in der Natur sein. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und die Ihnen helfen, sich zu entspannen.

Dankbarkeit: Fokussieren Sie sich auf die Dinge, für die Sie dankbar sind, anstatt sich auf das Negative zu konzentrieren. Dies kann Ihnen helfen, eine positive Einstellung zu entwickeln und Ihren Geist zu beruhigen.

Meditation: Meditation ist eine bewährte Methode, um den Geist zu beruhigen und den inneren Frieden zu finden. Sie können sich Zeit nehmen, um jeden Tag zu meditieren und Ihre Gedanken und Emotionen zu beobachten, um eine tiefere Verbindung mit

Ihrem inneren Selbst herzustellen.

Achtsamkeit: Praktizieren Sie Achtsamkeit, indem Sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, ohne Urteile oder Bewertungen darüber abzugeben. Dies kann Ihnen helfen, Ihren Geist zu beruhigen und Ihre Gedanken und Emotionen besser zu kontrollieren.

Soziale Unterstützung: Suchen Sie Unterstützung bei Freunden und Familie, wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen. Eine starke soziale Unterstützung kann dazu beitragen, den Stress zu reduzieren und Ihnen helfen, inneren Frieden zu finden.

Es ist wichtig zu erkennen, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg finden muss, um inneren Frieden zu finden. Finden Sie heraus, welche Techniken für Sie am besten funktionieren, und üben Sie diese regelmäßig, um Ihren Geist zu beruhigen und Ihren inneren Frieden zu fördern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrem Weg und eine wundervolle Zeit.

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Aktuelles aus meinen Blog



Wie man die Kraft der inneren Bilder nutzen kann

Die Visualisierung von Zielen ist ein mächtiges Tool. Diese Mentaltechnik hilft Ihnen, schnell und zuverlässig Ihre Ziele zu erreichen. [Weiterlesen](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

Coaching TuEsDAY - nächster Termin 02. Mai 2023

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer die Entscheidung für ein persönliches **Coaching** in einem Gespräch per Skype, Zoom o.ä. fällt. Einerseits quälen akute Themen, für die man dringend eine Lösung braucht. Andererseits gibt es aber auch gewisse Vorbehalte, ob ein fremder Mensch wirklich helfen kann. Dieser Zwiespalt lähmt und letztlich kommt man auf diese Weise nicht aus dem Hamsterrad. Deshalb biete ich den Coaching TuEsDAY online **kostenlos** an.

Erleben Sie jedem **ersten** und **dritten** Dienstag im Monat zwischen 15.00 und 18.00 Uhr ein Business Coaching Online mit Mehrwert. Dieses besondere **Impuls Coaching** bietet Ihnen neue Sichtweisen und Perspektiven in allen Lebensbereichen.

Weitere Infos und Buchungsmöglichkeiten finden Sie [hier](#)!

Vorschau auf die nächsten Events



Wandern für Unternehmer / Taunus / Königstein

Samstag, den **06. Mai** von **10.00 - 17.00 Uhr**

Leadership, Wandern, Natur, Austausch auf Augenhöhe?

[Infos und Anmeldung](#)

Für alle Menschen, die etwas im Ihrem Leben bewegen möchten, die Bereitschaft für Veränderungen mitbringen und mit Begeisterung neue Wege gehen wollen.



7 Wege zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens

19.04.2023 um 18:00 Uhr

Das Geheimnis eines glücklichen, erfüllten Lebens

03.05.2023 19:00 Uhr

Webinare in
Kooperation mit der
[onlineuniversity24](#)

[Infos und Anmeldung](#)



**Impulsvortrag in
Kooperation mit [die-
schule-des-lebens.de](http://die-schule-des-lebens.de)**

Selbstzweifel überwinden – Potentiale entfalten

Quälende Selbstzweifel und mangelndes Selbstvertrauen können unsere Lebensplanung, Beziehungen, Finanzen und sogar unser Alltagsleben beeinträchtigen.

05.05.2023 um 17:30 Uhr

[Infos](#)

*Sie bekommen diese Mail, weil Sie sich für meinen Newsletter eingetragen haben,
Teilnehmer in einem meiner Webinare waren oder mein Kunde sind.*



[jederzeit wieder abmelden](#)
[Abonnement verwalten](#)
[Impressum](#)
[Datenschutzerklärung](#)