



FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DIE SEELE

Äußere und innere Ordnung

Wenn die Blumen anfangen zu blühen und die Bäume neue Knospen bekommen, dann blühen auch wir langsam wieder auf. Wie können wir diese neue Energie für uns im privaten Umfeld und bei der Arbeit nutzen? Ein kleiner Frühjahrsputz für die Seele kann viele positive Effekte haben:

- mehr Energie für Aufgaben und Projekte
- mehr Lebensfreude
- größeres Interesse an Neuem
- mehr Raum für Veränderungen
- Verlangen nach Ordnung und Struktur.

Egal wie sich die neue Energie bei Ihnen zeigt: Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit viel Schwung durch das Frühjahr gehen und mit den diesmonatigen Impulsen Ihre frische Energie lange erhalten und umsetzen können.

Von Herzen

Magdalena Schürmann



Nun ist die beste Zeit für ein bisschen Frühjahrsputz durch die eigene Seele. Mit kurzen Impulsen können Sie helfen die gedanklichen Spinnenweben des Winters zu vertreiben.

Übung:

Gehen Sie die obigen Fragen Stück für Stück durch und machen Sie sich Notizen. Planen Sie nächste Schritte in Ihren Kalender ein und machen Sie Termine mit sich selber.



Tipp: Äußere Ordnung schafft innere Ordnung

Chaos in unserer Umgebung kann unseren Gemütszustand beeinflussen. Ordnung und Struktur helfen uns mehr Ruhe und Ordnung in unsere Gedanken und Gefühle zu bringen. Was ist in Ihrer Umgebung der größte "Chaospunkt"? Nehmen Sie sich einen Wecker und stellen Sie ihn auf 15 Minuten. Schaffen Sie in diesen 15 Minuten so viel Ordnung und Struktur wie möglich. So erhalten Sie mehr Struktur ohne sich selber zu überfordern. Diesen Schritt können Sie beliebig häufig wiederholen.

Suchen Sie mehr Tipps zur inneren Ordnung? Schauen Sie doch [hier](#) vorbei.

KURSE UND TERMINE



Kurs: Bildung auf Wunsch

Sie vermissen es mit Freund:innen neuen Input zu entdecken oder gemeinsam etwas zu lernen? Auch in Zeiten von Corona müssen Sie nicht verzichten. Nennen Sie mir gerne Ihr Wunschthema aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, berufliche Entwicklung, Social Media oder Veränderung und wir gestalten zusammen ein Online-Programm für Sie und Ihre Gäste. Kontaktieren Sie mich gerne für Ihr unverbindliches Angebot. **Exklusiv für Sie!**

Diese Angebot gilt für bis zu 250 Personen, vollständig Online mit einfachen Zugangsmöglichkeiten.

[Hier können Sie mich kontaktieren.](#)



Coaching für Ihre innere Ruhe

Wünschen Sie sich mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit in diesen unruhigen Zeiten? Mit praktischen Tipps und Tricks und individuellen Lösungsansätzen unterstütze ich Sie sehr gerne auf Ihrem Weg zu mehr Entspannung im Beruf und im Privatleben. Nutzen Sie gerne Ihre Chance zu einem unverbindlichen, telefonischen Kennenlernen.

[Vereinbaren Sie gerne noch heute Ihr 30-minütiges Orientierungsgespräch.](#)

[Coachingtermin vereinbaren](#)

Ihnen hat diese Mail gefallen und geholfen?

Dann leiten Sie sie gerne an Familie und Freunde weiter und laden Sie sie damit zum Newsletter ein.

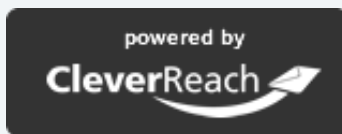
Für mehr Informationen:



Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

ArbeitsLeben
Magdalena Schürmann
Wehme 14
46348 Raesfeld
Deutschland

02865 6032594
m.schuermann@arbeitsleben-beratung.de
www.arbeitsleben-beratung.de
CEO: Magdalena Schürmann
Tax ID: 307/5160/3427



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.