

Vortrag

Emotionale Intelligenz

Alle Menschen möchten glücklich sein und streben nach Zufriedenheit, Freude und Liebe in ihrem Leben. Manchmal erweist sich diese Suche aber als gar nicht so einfach!

Glück ist keine Glückssache, passiert viel weniger "zufällig" als wir glauben und kann geübt und trainiert werden. Dazu ist notwendig zu verstehen, wo unsere persönlichen Blockaden und dem Glück hinderlichen Denkmuster liegen und weshalb wir sie uns angeeignet haben.

Die Hirnforschung zeigt, dass das Gehirn wirklich ein Leben lang veränderbar ist. Auch in Bezug auf Emotionen kann es sich verändern.

Es geht nicht darum, eine rosarote Brille aufzusetzen, sondern vielmehr darum, die eigene innere Haltung bewusster wahrzunehmen, positive Gedanken z...u pflegen, achtsamer zu sein, Lösungen zu finden und mit einer guten Grundhaltung durchs Leben zu gehen. Selbst kleine Veränderungen können Großes bewirken.