



TRIUNITY

Internationale Akademie für
holistisches Bewusstsein

12 Tage Online-Workshop

"Starkes ICH –

mein Lebenskompass für die neue Zeit"

Tagesimpuls am 06.02.2025



Wie sprichst du mit dir?

Ist dir bewusst, dass deine Gefühle wesentlich stärker durch deinen Selbstdialog beeinflusst werden, als durch die Reaktionen deiner Mitmenschen?

Ein kleines Beispiel: Wenn dich jemand als blöd beschimpft, wo entsteht dann die emotionale Wirkung des Wortes? Im Kopf deines Gegenübers? In den Schallwellen der Luft? Oder in deinem Verstand?

Einer der mächtigsten Hebel für dein Glück liegt nicht in den Umständen deines Lebens, sondern in der Qualität deines inneren Selbstdialogs.

Probiere es doch einfach mal aus. Am besten, wenn du allein bist, dann kannst du auch laut mit dir sprechen. Rede einfach mal zehn Minuten wohlwollend und ermutigend mit dir selbst:

Hey (*dein Name*) - du bist klasse. Du verdienst es, glücklich zu sein.

Bleib gelassen.

Ich hab dich lieb. Du kannst das gut. Entspann dich.

Das hast du wirklich gut gemacht.

Am Anfang mag es sich komisch anfühlen, doch irgendwann wirst du bemerken,
wie sich deine Stimmung verändert.

Ich wünsche dir eine wundervolle Woche mit dir selbst.

Du bist ein Wunder!

Mit wundervollen Herzensgrüßen für dich - Namasté



Dieter Weiner

Alexandra Wurlitzer

TRIUNITY Internationale Akademie für holistisches Bewusstsein

Sitz: Wartensee 2 * CH-9404 Rorschacherberg

Büro: Schmied-Kochel-Weg 5a * DE-83700 Rottach-Egern

Telefon +49(0)8022 6059

Email: info@triunity-akademie.com * www.triunity-akademie.com

[Impressum](#) | TRIUNITY Internationale Akademie für holistisches Bewusstsein | Vorstand: Dieter Weiner u. Alexandra Wurlitzer | Wartensee 2 | CH-9404 Rorschacherberg | Telefon: +49(0)80226059 | E-Mail: info(at)triunity-akademie.com