

SELBSTBEWUSST GLEICH KERNGESUND

CARMEN MARIA POLLER

SAMSTAG 10. August 2019 VON 10.00 UHR BIS 18.00 UHR

Wer bin ich? Wie geht`s mir? Was tut mir gut?

Carmen Maria Poller ist Autorin der beiden Bücher „Gesundes Selbstbewusstsein, Stresskiller Nr. 1“ und „Glücklich, schön und selbstbewusst“.

Ihre Methodik stützt sich auf Erkenntnisse der angewandten Positiven Psychologie und der modernen Hirnforschung.

Zusätzlich studierte sie intensiv die Gesichtsanalyse bei einer der weltweit führenden Experten, um ihre Klienten bei dem tiefgreifenden Prozess der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis qualitativ zu unterstützen.

Entwickeln Sie Ihr POSITIVES SELBSTBILD und entdecken Sie FACE READING

Das Leben ist definitiv zu kurz, um es mit dem falschen Partner zu verbringen oder jeden Tag eine ungeliebte Arbeit zu erledigen oder mit Zweifel und Kritiksucht in den Spiegel zu blicken.

Prüfen Sie sich selbst und stellen Sie sich drei wichtige Fragen:

1. Weiß ich, wer ich bin und wo ich hin will?
2. Spiele ich anderen Theater vor und in mir drin sieht es oft ganz anders aus?
3. Welche Angst hält mich davon ab, längst fällige Entscheidungen zu treffen?

Wenn Sie das Gefühl haben, das Leben eines Anderen zu leben oder „im falschen Film“ zu sein, lieber den Mund halten als Konflikte heraufzubeschwören, sich müde und erschöpft fühlen, sich abhetzen, sich rumärgern, sich vergleichen, grübeln und schlaflos sind, Unsicherheit und Selbstzweifel spüren, dann wird es Zeit für eine intensive Innenschau.

Es wird Zeit, sich selbst wieder spüren zu können. Genau hinzusehen und hinzuhören, was die Gefühle und der eigene Körper einem sagen wollen. Wie ein Archäologe auf Entdeckungsreise gehen, in den Tiefen des Selbst buddeln und den einzig wahren Schatz heben – die eigene unverwechselbare Persönlichkeit.

Unser Selbstbild entscheidet darüber, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Unsere Gedanken sind verantwortlich für unsere Gefühle, und unsere Gefühle steuern unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Wenn wir negative Emotionen, wie Angst, Wut, Ärger oder Traurigkeit, nicht loslassen können und dauerhaft in uns bewahren, dann werden wir früher oder später krank werden. Positive Gefühle hingegen lassen uns erblühen und wachsen.

Entwickeln Sie Selbstbewusstsein und zeigen Sie, wer Sie sind.

Lernen Sie in diesem intensiven und nachhaltigen Selbstbild-Coaching Ihre Stärken, Werte und Potenziale kennen. Finden Sie durch eine tiefgehende und ehrliche Status-Quo-Analyse heraus, an welchem Punkt in Ihrem Leben Sie wirklich stehen. Entdecken Sie an Gesicht und Körper Hinweise auf Ihre Persönlichkeit und Ihr Wohlbefinden. Treffen Sie erste wichtige Entscheidungen, um aktiv und eigenverantwortlich aus dem Schutzmodus (Stress) hinauszutreten und in den Wachstumsmodus zu wechseln.

Worauf können Sie sich freuen?

- Zeit für Einzelfeedback
- Zeit für Fragen
- Zeit für lebhaften Austausch untereinander
- Das „Positive Selbstbild“ als Gedanken-Mindmap
- Status-Quo-Analyse in Form des „Ego-Rades“
- Gesichtsanalyse und Karte mit Emotionsmustern
- Das Buch „Glücklich, schön und selbstbewusst“, Carmen Maria Poller
- Obst, Getränke, Snacks

Wo treffen wir uns?

Wir treffen uns in der Elisabethstraße 40, in 40217 Düsseldorf. Der Veranstaltungsort liegt sehr zentral, nur wenige Gehminuten von der beliebten Düsseldorfer Königsallee und ein paar Minuten Bahn-/Busfahrt vom Hauptbahnhof entfernt. Wenn Sie mit dem Auto anreisen, finden Sie direkt gegenüber ein Parkhaus (Stundenpreis 1,50 Euro).

Was kostet mich die Teilnahme am Seminar?

Das Seminar ist auf 10 Teilnehmer ausgelegt. Inklusive der oben aufgeführten Inhalte und Studienunterlagen liegt Ihre Investition bei:

335,- € zzgl. 19 % MwSt. (+63,65 Euro, brutto 398,65 Euro)

Wie geht es weiter?

Sichern Sie sich Ihren Platz mit einer verbindlichen Anmeldung. Schreiben Sie eine E-Mail an cmpoller@t-online.de unter Angabe Ihrer vollständigen Kontaktdaten und Ihres Geburtsdatums. Anschließend erhalten Sie Ihre Buchungsbestätigung.