

## Lebensberatung

Wir können unser Leben meistern, ganz klar - auch ohne fremde Hilfe. Und doch gibt es manchmal Situationen und Umstände bei denen wir Unterstützung benötigen.



Z.B. bei Problemen in der Partnerschaft, mit Kindern oder wenn man einmal orientierungslos ist und nicht mehr weiter weiß.

Beruflicher Stress, Mobbing oder Überforderung zählen ebenfalls zu den Lebenslust-Killern.

Es ist keine Schande sich helfen zu lassen. Schon deshalb, weil man sich dadurch bewusst diesen Schwierigkeiten stellt, statt sie zu verdrängen oder zu ignorieren. Und allemal besser als zu vermeintlichen „Problemlösern“ wie Alkohol oder Tabletten zu greifen.

Sie tragen die Lösung bereits in sich – lassen Sie sich dabei unterstützen diese ans Licht zu bringen und umzusetzen !

**LebensberaterInnen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet !**

## Lebenslust - Check

**Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen mit ja oder nein**

- Ich kann mich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen
- Nach Stresssituationen kann ich mich rasch wieder beruhigen
- Ich bin mit meinem Leben im Großen und Ganzen zufrieden
- Jeder Tag hält für mich etwas Neues, Schönes bereit
- Je älter ich werde, desto reicher an Erfahrung fühle ich mich
- Schöne Momente kann ich mir selbst bereiten
- Ich fühle mich unabhängig und frei in meinen Entscheidungen
- Sorgen und Probleme lassen sich immer irgendwie lösen



## Mein Ziel –

**zufriedene, lebensfrohe Menschen !**



### Auswertung Lebenslust-Check

Sie konnten alle Fragen mit ja beantworten ?  
Kompliment – dann sind Sie wahrscheinlich ein lebenslustiger, fröhlicher Mensch und eine Bereicherung für Ihr Umfeld.  
Sollten Sie dennoch Fragen oder Wünsche haben, kontaktieren Sie mich einfach !

Wenn Sie 2 oder mehr Fragen mit nein beantwortet haben, oder einige na ja´s dabei sind :  
Denken Sie noch einmal über diese Punkte nach.  
Warum war die Antwort ein Nein ? Gerne helfe ich Ihnen dabei !

### Noch ein Tipp !

Manchmal sind Situationen einfach besch... und nicht zu ändern. Bleiben Sie trotzdem locker !  
Nehmen Sie einen Stift oder Kugelschreiber und stecken Sie ihn sich zwischen die Zähne. So suggerieren Sie Ihrem Gehirn ein Lächeln.

**Sie werden sehen, das hebt die Stimmung !**

[www.cagio.at](http://www.cagio.at)