

Desiderata | Balance im Leben

Emilienstr. 33
32756 Detmold
Tel.: 05231 - 5004674
Fax:
Mobil: 0151 - 41605158
Email: praxis@praxis-desiderata.de
WWW: <http://www.praxis-desiderata.de>

Desiderata | Balance im Leben



Mentaltraining, Coaching, Hypnose
und psychologische Beratung

Ich biete Hypnose, Coaching, Mentaltraining, Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion, Tiefenentspannung, Blockadenlösung, Burnoutprävention und mehr.

Gerade in unser heutigen Zeit, ist es zunehmend wichtig etwas für sich und seine Gesundheit zu tun, um Stress, Hektik und die daraus resultierenden Probleme entgegen zu wirken.

Stress begegnet uns überall. Angefangen bei der Gesellschaft, in der Arbeitswelt, in der Familie oder bei uns selbst. Dort stehen Themen wie Gewicht, Stress, Rauchen, Entspannung oder ganz andere Themen im Vordergrund. Oft sind es Themen, mit denen wir uns schon lange in einer Sackgasse befinden.

Ich biete Ihnen effektive Möglichkeiten, Ihr Leben positiv zu verändern, indem Sie diese Aspekte bearbeiten, Ihre negativen Auswirkungen reduzieren oder eventuell diese Stressfaktoren ganz auflösen.

Ich glaube, dass das folgende Gedicht genau das aussagt, wir haben jedoch verlernt, uns darauf zu besinnen.

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

Ihr Ulf Raczak

Desiderata (Original von Max Ehrmann)

Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke an den Frieden der Stille.

So weit als möglich, ohne dich aufzugeben, sei auf gutem Fuß mit jedermann. Sprich deine Wahrheit ruhig und klar aus,
und höre Andere an, auch wenn sie langweilig und unwissend sind, denn auch sie haben an ihrem Schicksal zu tragen. Seide die Lauten und Streitsüchtigen. Sie verwirren den Geist.

Vergleichst du dich mit anderen, kannst du hochmütig oder verbittert werden, denn immer wird es Menschen geben, die bedeutender oder schwächer sind als du. Erfreue dich am Erreichten und an deinen Plänen. Bemühe dich um deinen eigenen Werdegang, wie bescheiden er auch sein mag; er ist ein fester Besitz im Wandel der Zeit.

Sei vorsichtig bei deinen Geschäften, denn die Welt ist voller Betrügerei. Aber lass deswegen das Gute nicht aus den Augen,
denn Tugend ist auch vorhanden: Viele streben nach Idealen,
und Helden gibt es überall im Leben.