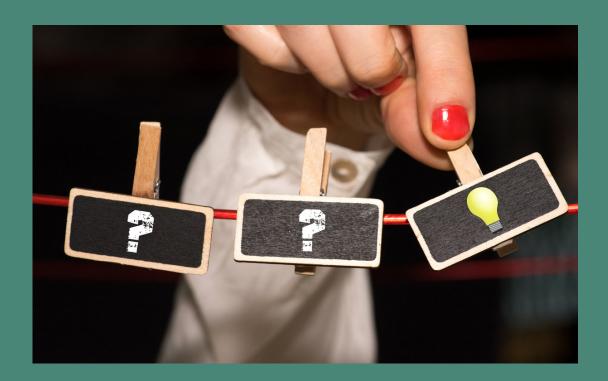


Mensch, ärgere dich aber richtig!



Warum?





Weil Ärger deine eingebaute Alarmanlage ist.





Deine Alarmanlage meldet, wenn etwas nicht in Ordnung ist, deine Grenze übertritt oder beschneidet ...



... und gibt dir die Energie, die Situation zu verändern.



Aber: Eine Alarmanlage auf Dauerton macht keinen Sinn, sondern krank.



https://kerstin-pletzer.de



Um das zu verhindern hier drei #Tipps





#Tipp 1

Akzeptiere den Ärger, fühle ihn, füttere ihn aber nicht mit inneren Filmen.



#Tipp 2

Tue nicht, was er dir sagt, sondern verstehe seine Botschaft.



#Tipp 3

Nutze die Energie, um die Situation zu lösen oder löse dich von der Situation.



Brauchst du Unterstützung dabei?



Ich stehe dir gern hilfreich zur Seite!



kontakt@kerstin-pletzer.de https://kerstin-pletzer.de