

# Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

## 1. Praxis-Impuls zur mentalen und emotionalen Stärke

### Erfolgsbuch führen!

Trage **täglich jeden Abend mindestens 5 Dinge** in ein Notizbuch ein, die am **heutigen Tag gut gelaufen** sind oder wofür du heute dankbar sein kannst.

⇒ Das lenkt den Fokus auf Positives, macht **erfolgreich** und stärkt das Selbstbewusstsein!



Bilderquelle Pixabay.com

**Oberdierikerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05**

**Home: [www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer](http://www.emr.ch/therapeut/brigitte.fuxmeyer) · E-mail: [brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch](mailto:brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch)**

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH · zert. Hypnose-Therapeutin DGHT

Master Practitioner of Palmtherapy® · Reiki Meisterin und Lehrerin

Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT