

Veillez trouver la version française ci-dessous

Manchmal gibt es Tage, da läuft nicht alles rund. Und was zu tun ist, strengt an und weckt Unzufriedenheit.

Gründe dafür gibt es genug: Unliebsame Aufgaben, routinemässige Arbeiten, ermüdende Sitzungen, anstrengendes Pendeln, einkaufen und kochen, mit Kindern Hausaufgaben machen und im Bett den eigenen Gedanken zuhören.

Schon beim Lesen dieser Zeilen spüren Sie vielleicht Unmut, Lustlosigkeit oder leichten Ärger aufsteigen. Gefühle, die an solchen Tagen mitschwingen und unsere Lebensqualität beeinflussen.

Sie möchten Ihre Lebensqualität gerne selbst bestimmen und sich nicht von äusseren Gegebenheiten abhängig machen?

Dann laden wir Sie ein, etwas auszuprobieren. Egal, was sie gerade tun oder wem sie in der nächsten Zeit begegnen: Lächeln Sie.

Lächeln Sie beim Anstehen an der Kaffeemaschine, beim Schreiben einer E-Mail, auf dem Heimweg, am Telefon, an einer Sitzung...

Einfach ausprobieren, ohne nachzudenken. Sie werden spürbar eine Veränderung wahrnehmen.



Und sollten Sie mal Ihr Gedankenkarussell nicht stoppen können - lächeln Sie Ihre Gedanken an und Sie werden erleben, wie Sie verschwinden.

Diese einfache und sehr wirksame Praxis stammt von Nandi Devar – einem Meister der Meditation und Transzendenz.

Ich wünsche Ihnen damit viel Leichtigkeit, Gelassenheit und Entspannung.

Isabelle Hinni

Personal- und Organisationsentwicklung

Isabelle Hinni | Geschäftsführerin

Profilplus GmbH, Herzogstrasse 11, 3014 Bern | 031 312 60 45

www.profilplus.ch | isabelle.hinni@profilplus.ch

«Gemeinsam Zukunft gestalten»

Il y a parfois des jours au cours desquels tout ne fonctionne pas aussi bien que prévu. Et ce qu'il faut faire est fatigant et suscite une insatisfaction.

Les raisons sont nombreuses : les tâches désagréables, les travaux routiniers, les réunions fatigantes, les navettes épuisantes, faire les courses et la cuisine, faire les devoirs avec les enfants et écouter ses propres pensées lorsqu'on est au lit.

Rien qu'en lisant ces lignes, vous sentez peut-être déjà monter le mécontentement, une apathie ou une légère colère. Des sentiments qui prennent leur envol lors de ces journées et qui influencent notre qualité de vie.

Vous aimeriez pouvoir déterminer vous-même votre qualité de vie et ne pas dépendre de circonstances extérieures ?

Dans ce cas, nous vous invitons à essayer quelque chose. Peu importe ce que vous faites ou qui vous rencontrerez dans un avenir proche : souriez.

Souriez en faisant la queue à la machine à café, en écrivant un e-mail, en rentrant chez vous, au téléphone, lors d'une réunion...

Essayez-le simplement, sans y réfléchir. Vous percevrez un changement important.



Et s'il vous arrive de ne pas pouvoir arrêter de penser, souriez à vos pensées et vous les sentirez disparaître.

Cette pratique simple et très efficace provient de Nandi Devar, un maître de la méditation et de la transcendance.

Je vous souhaite beaucoup de légèreté, de sérénité et de détente.

Isabelle Hinni

Personal- und Organisationsentwicklung

Isabelle Hinni | Geschäftsführerin

Profilplus GmbH, Herzogstrasse 11, 3014 Bern | 031 312 60 45

www.profilplus.ch | isabelle.hinni@profilplus.ch

«Gemeinsam Zukunft gestalten»