

# 10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

## Tipp 10



So jetzt hast du schon **viele Tipps für deine innere Ruhe** erhalten.

Es ist eine **Kombination** aus

- **Ratschlägen** der **Naturheilkunde**
- **psychologische Ratschläge** für deine **mentale Stütze**
- Inputs um **deinen Körper** zu unterstützen
- Tipps für dein **seelisches Wohl**.

Das bedeutet für mich **ganzheitlich**. Eine Situation aus allen Perspektiven zu beleuchten. Denn für mich baut **Gesundheit auf der Balance** zwischen dem **Körper, dem Geist** und **der Seele** auf.

Zu guter Letzt erhält du mein **Tipp 10** für dich.

**Tue Dinge** die dir **Spas** bereiten. Denn wenn du **Freude hast**, geht es dir **psychisch** einfach **besser**. Wenn es dir gut geht, **grübelst** du automatisch **weniger** und bist eher **Ausgeglichen**. Je mehr **Freude** du empfindest, je

stärker ist **dein Immunsystem**. Ein **starkes Immunsystem** hält dich **gesund** und **energievoll**. Das alles ist **förderlich** für **deine innere Ruhe**.

Im Leben gibt es immer wieder **Situationen** die uns **herausfordern** und uns **aus der Bahn werfen**. Das ist ganz normal. Nur in miesen Situationen sind wir auch bereit einen Entwicklungsschritt zu machen. Sonst ist es ja sehr angenehm und bequem, nicht wahr?

Manchmal steckt man in einer richtig fetten **Lebenskrise**. Da kann das **gesamte Kartenhaus** aus **Familien -, Privat - und Berufsleben** einstürzen.

Das kenne ich auch sehr gut. Dazu kommen noch die ganzen **Folgen und Unsicherheiten** die mit dieser Situation zusammenkommen. Das kann einem nachts den Schlaf rauben und die Gedanken schwirren wie wilde Wespen umher.

Willst du dich von einer belastenden **Situation endlich befreien?** So dass du wieder dein Leben voller **Freude und Vertrauen** gestalten kannst?

Dann vereinbare mit mir ein unverbindliches und kostenloses Kennenlerngespräch. Besuche dazu meine Website [www.fabienne-schneider.ch](http://www.fabienne-schneider.ch) oder schreibe mir eine Email an [fabienne-schneider.office@gmx.ch](mailto:fabienne-schneider.office@gmx.ch)

Ich freu mich auf Dich

Liebe Grüsse

**Fabienne Schneider**   
**Mentorin bei Grenzüberschreitung**