



Training  
Coaching  
Beratung

**Brigitta Baltisberger**

# CD des Monats

## Über Bord mit alten Gewohnheiten

Gewisse Gewohnheiten helfen uns weiter, andere jedoch blockieren uns. Wenn es uns gelingt, die Gewohnheiten zu verändern, steigt die Lebensqualität.

### Aus dem Inhalt der CD:

- alte Gewohnheiten loslassen
- Veränderungen beginnen im Kopf
- Denkblockaden lösen
- Verzicht für innere Freiheit
- Kraft des Fokussierens
- Weg, Gewohnheiten zu verändern
- Etc.

CDs können per E-Mail oder telefonisch bestellt werden!

[info@bb-mentaltraining.ch](mailto:info@bb-mentaltraining.ch)

## CD des Monats im nächsten Monat:

So geht es dir gut! (Nr. 146)