

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

02-2021



## Das Stress-Zitat

*„Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist,  
dann wirkt er.“*

(Francesco Petrarca)



## Abfolge von Stress und Sorgen

*Wenn ich dem nachrenne,  
von dem ich denke,  
dass ich es will,*

*bestehen meine Tage aus  
einer **Abfolge von Stress und Sorgen.***

*Wenn ich an meinem eigenen Ort  
der Geduld verweile,  
dann fließt das,  
was ich brauche, zu mir –  
und zwar ohne Schmerz.*

*Daraus schließe ich,  
dass das, was ich will, mich auch will.  
Es sucht nach mir und zieht mich an.  
Darin liegt ein grosses Geheimnis  
für jeden, der es erkennen kann.  
(Rumi)*

Was willst Du



## Das Gesetz der Resonanz

**Bekomme Kontrolle über Deine Gedanken, Deine  
Emotionen, Deine Entscheidungen, Dein Handeln!**

### Übung:

**Antworte auf diese eine Frage so lange,  
bis nur noch *eine* (Deine) Antwort übrig bleibt:**

***Was will ICH eigentlich in meinem Leben erreichen?***

**Dokumentation zum Resonanz-Gesetz (Video, Deutsch)**

Nimm Dir 1 Stunde und 30 min für Dich Zeit für diese wichtige Lektion

**WERDE EIN ERFOLGSMAGNET - Das Gesetz der Resonanz**



**Eine stressfreie Zeit wünscht**

**Wolf**

**Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

- [Stress](#)
  - [Krisen](#)
  - [Gesundheit](#)
  - [Lebens-Kompetenz](#)
  - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)