

## Neues von Sonora Coaching

**Mit Freude durch die Winterzeit!**

---

***Neue Perspektiven  
durch Coaching***

---

Nebst all den positiven Aspekten bringt der Winter auch seine Tücken mit sich. Er ist lang und wird wohl auch noch etwas andauern. Haben auch Sie langsam genug, jeden Morgen mit Zwiebelschichten zur Arbeit zu fahren, damit man nicht friert? Oder leiden Sie nun schon zum dritten Mal an einer hartnäckigen Grippe? Ja, wir fühlen mit Ihnen.

Jedoch kein Grund, um plötzlich Trübsal zu blasen und nur darauf zu warten, dass doch endlich der Frühling kommt, ist auch keine Lösung. Wir helfen Ihnen gerne, wieder etwas mehr **Freude** und **Positivität** in Ihren Alltag zu bringen – sowohl in beruflicher wie auch in privater Hinsicht. Lesen Sie unsere **Tipps**, um Ihren Alltag zufriedener zu gestalten oder melden Sie sich noch heute für unser **Online-Coaching** an.

So sind wir überzeugt, dass Sie den restlichen Winter mit anderen Augen wahrnehmen und noch ganz viel Tolles erleben werden.



## Glücklich durch den Alltag

---

### Mehr Freude & Positivität

---

Bestimmt sind auch Sie schon auf folgendes Zitat gestossen:

***Es gibt keinen Weg zum Glück.  
Glücklichsein ist der Weg. – Buddha***

Glück ist ein grosser und weiter Begriff und wird sehr individuell interpretiert. Das ist auch gut so, es geht schliesslich darum, wie man selbst glücklich sein kann. Meist sind es gerade kleine Glücksmomente, die unser Leben bereichern. Oft merken wir das erst, wenn sie plötzlich nicht mehr da sind.

Gerne geben wir Ihnen ein paar Tipps auf den Weg, wie Sie bewusst etwas Glück in Ihr Leben bringen können. Probieren Sie aus, was Ihnen gefällt und Sie anspricht!

- 1 Sammeln Sie Bilder aus Ihrem letzten Urlaub und basteln damit eine Collage. Die schönen Erinnerungen lassen bestimmt Glücksgefühle aufkommen.
- 2 Machen Sie heute einen Spaziergang. Lassen Sie das Handy zu Hause oder stellen Sie es auf stumm. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen. Bestimmt finden Sie eine Blume, die besonders schön blüht, hören einen Vogel, dessen Zwitschern Sie erfreut oder lauschen dem rauschenden Bach und tanken dadurch Energie.
- 3 Hören Sie heute Ihre Lieblingsmusik. Singen und tanzen Sie mit und fühlen sich ganz frei!
- 4 Kochen Sie sich heute Abend Ihr Lieblingsessen oder bestellen Sie etwas von Ihrem Lieblingslieferanten. Soulfood macht einfach glücklich!
- 5 Rufen Sie heute jemanden an, den Sie schon lange nicht mehr gesehen haben. Fragen Sie nach, wie es ihm oder ihr geht. Die Person wird sich über diesen spontanen Anruf sehr freuen.

## Mit Online-Coaching zu Ihrem Glück!

---

**Flexibel,  
zeitsparend,  
ortsunabhängig!**

---

Sind Sie mit Ihrem aktuellen **Job unglücklich**? Fehlt Ihnen die **Erfüllung**? Fühlen Sie sich **überfordert**? Oder haben Sie **keinen Spielraum**?

Wir lassen Sie mit diesen Fragen nicht allein! Verlieren Sie keine Zeit und melden Sie sich noch heute für unser [Online-Coaching](https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Private.htm#Online-coaching) an. An einem Ihnen **vertrauten Ort** treten wir miteinander über einen **Videocall** in Kontakt. Ein **rasches, unkompliziertes** und gezieltes Arbeiten an Ihren Themen ist problemlos möglich. Wir öffnen Raum für **neue Möglichkeiten** und neue **Perspektiven**, welche Sie **glücklich** und längerfristig **zufrieden** machen.

Mehr über unser Angebot «Online-Coaching» erfahren Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Private.htm#Online-coaching>

*Unsere Online-Plätze sind begrenzt. Nehmen Sie somit noch heute gerne Kontakt mit uns auf.*



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

[info@sonora-coaching.ch](mailto:info@sonora-coaching.ch)

[www.sonora-coaching.ch](http://www.sonora-coaching.ch)

Sonora Coaching wünscht Ihnen weiterhin eine gute Winterzeit mit viel Glück, das Sie begleitet!

