

# Selbstheilung

Gedanken kommen, sie beeinflussen unseren Tag, sie halten uns zurück. Es gibt Themen, die uns schon sehr lange begleiten. Eine Möglichkeit unser Leben positiv zu gestalten und loszulassen ist SHT. Die von Roberto Antela Martinez entwickelte Methode ermöglicht uns kurzfristig wieder unsere Mitte zu finden. Ich ärgere mich, besagt ganz klar wer sich in der Situation belastet. Verändere alte Themen, vergib Menschen, die dir Unrecht getan haben.

Welche Themen beschäftigen Dich?  
Was möchtest Du erreichen?

Positivere Lebenseinstellung

---

---

Sich leichter fühlen

---

---

Den Sinn & Fokus finden

---

---

Was/Wer/Warum?

---

---