



VERSION

2.0

NINMAR LAHDO

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieser Inhalt ist urheberrechtlich geschützt und nur für deinen privaten Gebrauch bestimmt. Das Teilen, Kopieren oder Veröffentlichen ist ohne schriftliche Erlaubnis verboten. Bitte respektiere das Urheberrecht. Herzlichen Dank!

Copyright © 2024 Ninmar Lahdo
Alle Rechte vorbehalten.



Das Streben nach individuellem Wachstum ist keine egoistische Handlung, sondern ein Akt der Verantwortung. Du hast die Macht, nicht nur dein eigenes Leben zu transformieren, sondern auch eine positive Wirkung auf das Leben anderer und die Gesellschaft als Ganzes zu entfalten. Dein Potenzial hat Bedeutung. Deshalb gibt es **Ruhoo®**.

Ruhoo® ist eine Anlaufstelle für Männer, die ihren Trennungsschmerz in eine Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung verwandeln wollen. Die Website bietet zahlreiche Ressourcen: von stetig zunehmenden Video-Lektionen über die Buchung kostenfreier Beratungstermine bis zum Download von Zusatzmaterial wie das vorliegende. Diese Seiten sind als Ergänzung zum entsprechenden Ratgeber gedacht, den du über den nachfolgenden QR-Code erhältst:



Ich habe viel Zeit und Energie in die Erstellung dieses Ratgebers investiert. Der Download ist kostenlos, um dir sofortige Hilfe zu bieten. Wenn er dir gefällt und du meine Arbeit unterstützen möchtest, kannst du eine physische Kopie bei Amazon erwerben. Ich bin dankbar für jede Unterstützung!

DEINE VERSION 2.0



Meine Ziele

1

2

3



Meine Stärken

1

2

3

Positive Gewohnheiten



Beispielantworten

- 1) Ich priorisiere Loyalität, indem ich in Beziehungen verlässlich bin, jedes Versprechen halte und Freund:innen/Familienmitgliedern in schwierigen Zeiten immer beistehe.
- 2) Ich praktiziere Ehrlichkeit, indem ich immer die Wahrheit sage und offen kommuniziere, selbst wenn es mal schwierig sein sollte.
- 3) Ich lege Wert auf Integrität, was bedeutet, dass ich immer nach meinen Überzeugungen handle, selbst wenn niemand zuschaut.

Beispielantworten

- 1) Kurze Atemübungs-Sessions während des Tages helfen mir, mich zu zentrieren und Stress in Momenten hoher Anspannung schnell zu mindern. Bewusstes Atmen bringt meinen Fokus zurück.
- 2) Ich finde Ruhe und Erholung, indem ich Zeit in der Natur verbringe. Spaziergänge helfen mir, den Kopf freizubekommen.
- 3) Wenn ich mit Herausforderungen konfrontiert bin, wende ich mich an Freund:innen/Familienmitglieder für Unterstützung und Rat.

Beispielantworten

- 1) Meine Empathie ermöglicht es mir, die Perspektiven anderer zu verstehen und starke Beziehungen aufzubauen. Ich möchte diese Stärke u. a. durch Freiwilligenarbeit und aktives Zuhören weiter ausbauen.
- 2) Meine Geduld ermöglicht es mir, auch in schwierigen persönlichen Situationen ruhig zu bleiben. Ich möchte diese Stärke u. a. durch Meditation und das Praktizieren von Achtsamkeit im Alltag noch weiter ausbauen.

Beispielantworten

- 1) Ich bemühe mich, in meinen täglichen Interaktionen unterstützend und positiv zu sein. Ein freundliches Wort oder eine Geste kann einen großen Unterschied im Leben einer anderen Person machen.
- 2) Ich strebe danach, Empathie für die Menschen um mich herum zu zeigen, ihre Geschichten zu hören und zu verstehen. Das fördert nicht nur ein positives Umfeld, sondern erweitert auch meine eigene Perspektive und trägt zu meinem emotionalen Wachstum bei.

Welche tieferen Beweggründe und persönlichen Überzeugungen leiten mich bei der Auswahl meiner täglichen Aktivitäten und wie tragen sie zu meiner idealen Version bei?

Beispielantworten

- 1) Ich werde von dem Wunsch geleitet, in all meinen Handlungen authentisch zu sein. Das bedeutet, dass ich nur Aktivitäten wähle, die mit meinen innersten Werten und Interessen übereinstimmen, anstatt mich von äußeren Erwartungen oder Druck leiten zu lassen.
- 2) Mein Streben nach Resilienz leitet mich dazu, Herausforderungen anzunehmen und dadurch aus schwierigen Situationen zu lernen, anstatt sie zu meiden. Das stärkt meinen Charakter.



ÜBER DEN AUTOR

Als Gründer von **Ruhoo®** verfolgt **Ninmar Lahdo** eine ganzheitliche Herangehensweise an persönliche Entwicklung und Wohlbefinden. Sein Ansatz basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie seiner eigenen tiefen Einsicht in die menschliche Natur. Menschen initiieren häufig in Zeiten des Schmerzes grundlegende Veränderungen. Diese Erkenntnis bildet den Ausgangspunkt seiner einzigartigen Vorgehensweise, um diesen entscheidenden Moment für maximale Erfolge zu nutzen.

Als studierter Umweltmanager sowie zertifizierter Resilienztrainer, Burnout- und Ernährungsberater bringt er eine umfassende Expertise mit, um diese Erkenntnisse praxisnah umzusetzen. Sein professioneller Ansatz integriert nicht nur die psychologischen Aspekte der Resilienz, sondern auch die physischen Komponenten von Ernährung, Fitness und Schlaf, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.

IMPRESSUM

Ninmar Lahdo
Homburger Landstraße 200
60435 Frankfurt am Main

E-Mail: kontakt@ruhoo.de
www.ruhoo.de

USt-IdNr.: DE 359637887

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die bereitgestellten Informationen sind zum Zeitpunkt der Veröffentlichung aktuell und basieren auf Quellen, die als zuverlässig erachtet wurden. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Informationen. Jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der in diesem Buch bereitgestellten Informationen entstehen, wird ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.