

## **DIE MACHT DES DENKENS**

### **4 Fragen die dein Leben verändern**

#### **The Work von Byron Katie**

An diesem Tag werden wir gründlich aufräumen mit all den Glaubenssätzen, die uns immer wieder davon abhalten ein freies und zutiefst zufriedenes Leben zu genießen!

Wie und was wir leben bzw. erleben hängt primär von unserem Denken ab. Unser Verstand spricht ununterbrochen zu uns. Je nachdem was er so spricht, erleben und handeln wir den ganzen Tag lang mit Anspannung, Anstrengung und Stress oder mit Freude, Heiterkeit und Gelassenheit.

"The Work" ist ein kraftvoller Prozess der Selbsterforschung unserer Denkgewohnheiten. Wenn wir begreifen, was uns verletzt, wütend, traurig oder unfrei macht, können wir lernen uns davon zu befreien.

Das Einzige, was unsere tiefe Zufriedenheit verschleiern kann, ist ein Gedanke, der auftaucht und den wir glauben, z.B. „Mein Chef sollte sehen wie sehr ich mich bemühe“, „Der Andere hat mich verletzt“, „Meine Partnerin engt mich ein“ oder „Ich habe zu wenig Geld“. Eine Work von 10-15 Minuten bringt Ihnen eine neue Wahrnehmung des bisherigen Problems und dadurch neue freudvolle Handlungsideen.

Einfach zu lernen, vergnüglich beim Tun und umwerfend radikal in der Wirkung!

#### **Leitung: Dr. Gabriele Kofler**

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Ausbilderin für Bewegungsanalyse, Methode Cary Rick, Certified Facilitator, ITW, Lehrcoach im vtw, Verband für The Work, geboren 1958, 2 erwachsene Söhne