

Lieben was ist – und frei werden von belastenden Gedanken mit Claudia Baschang

Es klingt so einfach: „Lieben was ist“. Das möchten wir alle gerne. Was aber, wenn es immer wieder Gedanken gibt, die mich davon abhalten? Seien es Gedanken über Vergangenheit oder Zukunft, Ängste, Sorgen, Urteile...

Also: Was hält dich davon ab, jetzt 100% glücklich zu sein? Möchtest du diesen Gedanken auf den Grund gehen? Und dich davon befreien? Ein sehr einfaches Arbeitsblatt unterstützt dich dabei.

„The Work of Byron Katie“ ist eine Methode, belastende Gedanken genau anzuschauen, sie zu untersuchen und mit ihnen zu experimentieren. Und so ganz neue Erkenntnisse zu gewinnen. Die Methode funktioniert nicht allein über den Verstand, sondern sie schafft einen Zugang zu deiner inneren Weisheit. Der Weg wird frei für einen neuen, liebevollen Blick auf alles.

In dieser Veranstaltung gehen wir gemeinsam unseren Gedankenschleifen auf den Grund und „beworken“ sie zusammen. Du lernst, diese Methode anzuwenden, so dass du sie später jederzeit wieder nutzen kannst. Die Veranstaltung eignet sich für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.