



## Workshop mit The Work of Byron Katie

Dieser Workshop wird mit einem Tag vom VTW auf die Coach-Ausbildung anerkannt

### Arbeitsblatt anleiten und ausfüllen, Umkehrungen finden und vertiefen.

#### Wir erfahren:

1. wie wir ein Arbeitsblatt anleiten,
2. es auf den Punkt aus füllen,
3. Umkehrungen zum Ausgangsgedanken finden,
4. die passenden Beispiele in der Situation finden
5. und wie wir diese Umkehrungen in unser Leben integrieren können
6. und worken , worken , worken

#### Beschreibung:

Ein auf den Punkt ausgefülltes Arbeitsblatt deine Wahrnehmung geschärft wird und tiefer in den Prozess einsteigen kannst. Dadurch ermöglichst Du dir, klarer und leichter die stressigen Gedanken in der Situation aufzulösen. Knappe und klare Aussagen fokussieren dich in der Situation, ohne in deine Geschichte zu erzählen. Dein Ego tritt in den Hintergrund.

Das Anleiten und Ausfüllen vom Arbeitsblatt über den Nächsten, ist das ein meditativer Prozess. Schon beim Ausfüllen hilft dir es, deine wiederkehrende, belastende und/ oder heftige Situationen gründlich zu klären.

#### Umkehrungen:

Die Umkehrungen sind dafür gedacht, um einen Perspektivwechsel vorzunehmen um Dich besser zu erkennen, weshalb es gut sein kann, dass die Realität genau so ist, wie sie ist.

Es geht darum um keine Selbstbeschuldigung oder sich was hinzubiegen, sondern Alternativen zu entdecken die dir Frieden bringen. Das interessante daran ist, die Vergangenheit ist vorbei und hast die Möglichkeit JETZT NEU zu beginnen.

#### Für wen ist dieser Workshop gedacht?

Für alle, die wissen wollen wie ein auf den Punkt gebrachtes AB auszufüllen ist und die mehr Erfahrungen mit den Umkehrungen machen wollen.

Termin: 23.02.2019 & 16.03.2019 & 27.04.2019 Sa. 10h - 18h

Frühbucher Rabatt 3 Wochen vorher 90 € incl. MwSt.

Investition 130 € incl. 19% MwSt + Seminarunterlagen, Getränke und Obst. Bitte bringe dein Schreibblock und Socken mit.

Veranstaltungsort: Christel Messing Dorothea-Erxleben-Weg 28 53229 Bonn info@endlichklarundfrei.de Tel: 0228 184 186 90