

# The Work Basic Seminar.

## The Work: Eine einfache Selbsthilfe-Technik

Bist du oft gestresst, traurig, wütend, ohnmächtig oder weil andere über dich bestimmen und du weiß nicht, woher kommt **das** und weshalb erlebe **ich** das? Die Ursache könnte sein, dass du deinen Gedanken unbewusst Glauben schenkst.

In diesem The Work Basic Seminar kannst du u. a. deine Gedanken die dein Leben schwierig gemacht und dafür gesorgt haben, das dein Selbstwertgefühl gesunken ist, mit den 4 Fragen von The Work hinterfragen. Wie wäre es zu erleben, wie **sich** frei und glücklich zu leben anfühlen kann.

Worauf wartest **du**? Du kannst jetzt damit beginnen.

The Work ist eine Selbsthilfe-Technik, die fast jedes Problem lösen kann. Ob im Privatleben, bei beruflichen Fragen, in Beziehungen und emotionalen Herausforderungen. Der Haken bei der Sache: Es ist Arbeit; richtig viel Arbeit. Die gute Nachricht: Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, hält ab dann den Schlüssel in der Hand zu innerem Frieden, Klarheit und Wohlbefinden.

### **Ziel & Inhalte vom Basic Seminar:**

Grundlagen von The Work kennen lernen.

Wie entstehen Gedanken und was sie mit uns?

Ich - Du - das Universum Die drei Angelegenheiten

Die vier Fragen und die Umkehrungen. Wie funktioniert es?

Das sogenannte Arbeitsblatt über den Nächsten auszufüllen.

Andere Teilnehmer\*innen zu begleiten bzw. sich begleiten lassen.

Nach diesem Wochenende kannst du in der Lage sein, dich selber durch deinen Prozess zu begleiten.

### **An wen richtet sich das Seminar?**

Dieser Workshop richtet sich an Menschen.

Die sich von stressvollen Erinnerungen befreien möchten.

Die stressvolle Konflikte mit anderen Menschen erleben

Die sich um die Zukunft sorgen

Die neugierig sind, ihrer eigenen inneren Wahrheit zu begegnen

**Investition:** 240 € incl. Seminarunterlagen, kleiner Imbiss, Getränke & Obst. Bring bitte dein Schreibblock und Socken mit

Frühbucherrabatt: 220 € bis 4 Wochen vorher

**Termin:** 02.03. – 03.03.2019 **Sa. 10h–18h So. 10h-17h**

Das Seminar wird mit 2 Tagen auf die Coachesausbildung/ Weiterbildung vom VTW anerkannt.

Anmeldeschluss bis **vier** Tage vor Seminarbeginn

Christel Messing Coach for The Work, Veranstaltungsort: Dorothea-Erxleben-Weg 28 53229 Bonn

Anmeldung: [info@endlichklarundfrei.de](mailto:info@endlichklarundfrei.de) Tel: 0228 18418690 Weitere: Infos: [www.endlichklarundfrei.de](http://www.endlichklarundfrei.de)