

## **Mit Deinen Gedanken erschaffst Du Dein Leben**

„The Work“ nach Byron Katie und Robert Betz

Die von Byron Katie kreierte und von Robert Betz weiterentwickelte Methode dient der Überprüfung von Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt. Wir wiederholen gebetsmühlenartig bewusst und unbewusst immer wieder unsere Gedanken und der Verstand hat den Auftrag diese im Leben immer wieder zu bestätigen. Durch „**The Work**“ werden uns unbewusste Gedanken bewusst und wir erkennen, wie wir als Schöpfer unsere Lebenswirklichkeit erschaffen

Unsere Probleme sind eine Erfindung des Verstandes- ein künstliches gedankliches Konstrukt.

Der Kern dieser Methode sind vier Fragen und damit im Alltag sehr leicht anwendbar. Die Schlüsselfrage lautet: „Ist das wirklich wahr, was es da in mir denkt“?

Zum Beispiel " Ich sollte anders sein..." Damit wehren wir uns gegen die Realität und erzeugen Leid.

Die Arbeit mit "**The Work**" ist ein starkes Instrument und leicht anzuwenden. Unsere Wahrnehmung wird unmittelbar verändert.

Konfliktbaustellen werden identifiziert und auf eine völlig neue Art und Weise gelöst.

Die Hintergründe von Verurteilungen und Ärger über Situationen oder Menschen werden erforscht. Die Beobachterrolle schafft Distanz zwischen mir und meinen Gedanken.

„**The Work**“ ist eine ganzheitliche Methode, sie bleibt nicht im Kopf stehen, sondern bezieht das Herz und den Körper mit ein. Es ist eine Übung des nach Innengehens.

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen und die praktische Anwendung von „The Work“.

Eine Vertiefung wird in einem weiteren darauf aufbauenden Workshop angeboten.

Leitung: Helma Thonicke

Termin: Sonntag 14.12.2014  
10.00 – 17.00 Uhr

Ort: KULT-UR-RAUM, Ernsdorfer Str 2, 83209 Prien am Chiemsee

Investition: EUR 90.-