

*Freiheit beginnt im Kopf – lass Deine Gedanken frei!*



Gedanken steuern unser Leben – solange wir sie glauben !

Es sind unsere Gedanken, die uns tagtäglich Geschichten glauben lassen, wie unsere Partner, Kinder, Arbeitskollegen, Chefs NICHT sein sollten. Wenn das Leben bzw. unser Körper mit seinen Krankheiten nicht unseren Erwartungen entspricht, sind wir traurig, ärgerlich, frustriert, wütend, resigniert, deprimiert.

Sobald wir uns aber ein wenig Zeit nehmen und unser Leben betrachten, werden wir erkennen: Es ist nicht die jeweilige Situation, die uns Stress bereitet – es sind immer *unsere Gedanken* darüber!

Und es gibt eine effektive Methode, unsere stressverursachenden Gedanken zu identifizieren und dann zu überprüfen:

**The Work®** von Byron Katie ist eine Selbstklärungsmethode, deren Anwendung **jeder** in kurzer Zeit erlernen, und dann zu Hause selbst regelmäßig anwenden kann.

**The Work®** ist bei allen stressverursachenden Themen anwendbar – egal ob es sich um vergangene Ereignisse, Situationen in der Gegenwart handelt, oder um Sorgen die sich mit der Zukunft beschäftigen.

Für alle, die einen Tag lang die grundsätzliche Technik von The Work erlernen möchten, gibt es nun die Gelegenheit, an einem

**TAGESWORKSHOP** mit THE WORK in **WIEN** teilzunehmen, und zwar am

**SAMSTAG, den 14.Oktober von 9 – 17 h**

KOSTEN: 150,00€/Person inklusive aller Arbeitsunterlagen

Anmeldungen ab sofort bei: Mag. Herta Meirer

0650 408 408 9

[www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)

[lernpaedagogik@gmail.com](mailto:lernpaedagogik@gmail.com)

