

Natürliche Grenzen

Oft glauben wir, dass Emotionen und Energien Anderer uns nicht aus der Verfassung bringen, wenn wir uns gut abschirmen und eine Mauer um uns herum errichten. Aber durch jede Wand kann letztendlich etwas durchsickern, ausserdem leben wir dann in einem Kokon, in einer eigenen Welt.

In Wirklichkeit können wir uns nicht mit so einem Trick schützen. Wenn wir in unserer Mitte sind wissen wir, was unsere eigenen Gefühle und was die Projektionen Anderer sind. Der natürlichste Schutz vor ungewolltem Einfluss ist wahrnehmen ohne zu urteilen. Der Ausdruck "Grenzen setzen" ist damit überholt.

Hochsensitiv

Hochsensitive Menschen sind besonders einfühlsam. Weil sie Gefühle von Anderen so leicht wahrnehmen, neigen sie dazu, sich den Bedürfnissen anderer anzupassen. Sie können sich sogar für die Gefühle Anderer verantwortlich fühlen. Für hochsensitive Menschen ist es äusserst wichtig, die eigenen Gefühle und die Gefühle Anderer unterscheiden zu können.

Nein sagen

Es kann uns auch schwerfallen, nein zu sagen, auch wenn wir tief in uns wissen, dass wir zeit- oder kräftigemässig garnicht in der

Lage sind, das zu leisten, was wir uns selbst abverlangen.

Urängste

Hast du die tiefe Überzeugung, dass du jederzeit sicher auf dieser Erde bist? Dass dir nichts zustossen kann und sich immer alles zum Guten wendet? Und dass dein Körper entspannt und elastisch ist und sich jeder Situation vollständig hingeben kann? Schön.

Wenn das nicht so ist, könnten Urängste eine Rolle spielen. Das sind nicht traumatische Erfahrungen aus der Kinderzeit, sondern extrem schmerzhaft Erfahrungen wie Krieg oder Naturkatastrophen, die sich in das Massen-Unterbewusstsein eingepägt haben. Diese Erinnerungen beeinflussen uns noch heute, wodurch wir das Gefühl haben, dass wir keine Kontrolle haben und eben wieder dasselbe geschehen könnte wie damals. Diese Angst hindert uns, uns dem Hier und Jetzt vollständig hinzugeben.

Aussteigen aus dem Hamsterrad

Lineare Zeit, die Vorstellung, dass Ereignisse nacheinander stattfinden, ist eine Erfindung des Geistes. Wir schauen auf eine Scheibe mit zwei Zeigern und lassen diese unser Leben beherrschen. Diese Scheibe stellt unser Hamsterrad dar, aus dem wir scheinbar nicht entkommen können.

"Hast du Kontrolle über deinen Kalender, oder hat dein Kalender Kontrolle über dich?"

Erinnerst du dich, wie du als Kind in einen Baum geklettert bist und wie in dem Gefühl von Glückseligkeit die Zeit unendlich war? Oder wie du in einer Beschäftigung aufgingst und die Zeit komplett vergessen hast? Oder wenn du dich in einer Periode von extremem Stress entschieden hast, einen Spaziergang zu machen oder in die Sauna zu gehen?

Die Zeit steht dann still, und das Göttliche Jetzt wird unendlich. Das Jetzt ist der einzige echte Moment und der einzige Weg, dem Hamsterrad zu entkommen.

Hast du gemerkt, wie sich dann die Zeit mit Aufmerksamkeit und Kreativität füllte? Die Illusion von Zeit haben wir als Realität angenommen, aber das können wir auch wieder rückgängig machen.

Was lernst du in diesem Workshop?

Wenn du den Workshop gefolgt hast, bist du in der Lage

- im Jetzt zu leben;
- in deiner Mitte zu sein;
- zu erkennen, wenn das nicht so ist;
- Prioritäten zu stellen;
- nein zu sagen;
- Zeit für dich selbst zu nehmen;
- dich nicht einschüchtern zu lassen.

Daten

17. und 18. Januar 2020
jeweils von 11 bis 17 Uhr
maximal 10 Teilnehmer

Preis

€ 175,-

Ort

Berlin Kreuzberg, Görlitzerstrasse 39

Wer?

Mein Name ist Anne Troike. Ich bin erfahrene Liv Therapeutin. In meiner Praxis gebe ich Liv Behandlungen und Readings. Ausserdem bilde ich Liv Therapeuten aus.



Neugierig geworden?

Nimm bitte Kontakt mit mir auf, wenn du noch Fragen hast oder mehr wissen möchtest! Anmelden kannst du dich per E-Mail oder telefonisch.



Anne Troike
Praxis Liv
Mijehof 359
1106 HK Amsterdam
0031-20-3652981
info@livtherapie.com
www.livtherapie.com

Gesunde Grenzen



- Bestimmt dein Kalender dein Leben?
- Hast du keine Kontrolle über deine Zeit?
- Sagst du ja, obwohl du nein meinst?
- Kämpfst du gegen ein Burn-out an?
- Träumst du nachts von deiner to-do Liste?
- Stehst du ständig unter Strom?
- Musst du rund um die Uhr erreichbar sein?
- Bleibst du ruhig, wenn jemand anders wütend wird?
- Lässt du dich leicht einschüchtern?

Komm dann zum Workshop!