



The Work von Byron Kathie!

Vielleicht kennen Sie Gedanken, die Ihnen das Leben schwer machen. Sie kommen immer einmal wieder und sorgen dafür dass man sich nicht gut fühlt. So etwas wie:

"Das passiert immer mir!"...

"Ich kann mit der Situation nicht umgehen!"...

"Das werde ich nie schaffen!"...

"Ich habe zu viel Stress."



Oft ist es so, dass man sich schlecht fühlt, jedoch nicht genau weiß warum. The Work geht davon aus, dass es ein Gedanke ist, der für den Zustand sorgt. Diesen gilt es zunächst zu identifizieren und auszusprechen, also in Worte zu formen. Dann kann es schon losgehen mit The Work. The Work von Byron Katie ist ein einfacher und für jeden machbarer Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die dafür sorgen, dass es einem nicht gut geht. Und das geht mit folgenden 4 Fragen, die man sich nach einander stellt und beantwortet. Das kann mündlich und schriftlich erfolgen. Ich empfehle die Antworten auf Papier zu bringen.

Und das sind die 4 Fragen:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du (was passiert in dir), wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Nach der Arbeit mit den 4 Fragen liegt der Fokus auf dem, was ist, wenn der Gedanke weg ist. Und man kann den Ursprungssatz gegen einen anderen austauschen. Meist passiert das von ganz alleine, also wie wäre ich ohne den Gedanken "Ich habe zu viel Stress."klar ich wäre freier, und Dinge würden mir leichter von der Hand gehen.

Ich wünsche Erfolg mit dieser schlichten und sehr wirkungsvollen Methode.
Viele Grüße, Rolf Söder

Viel Erfolg

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:
Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein
Fon 09355 975125 | fax 09355 975126
info@mindmarketing.de
<http://www.mindmarketing.de>