

# Meetup

## Lebe mit Bewusstsein, Mut und Liebe (Awareness, Courage, Love)

### Meetup

Dieses Meetup ist Teil einer weltumspannenden Initiative, um Bewusstheit, Mut und Liebe (Awareness, Courage and Love) zu verbreiten. Es wird die offene, warmherzige und authentische Begegnung geübt – mit Partnern, Verwandten, Freunden, Kollegen, Klienten, Nachbarn und Unbekannten.

Um Verbundenheit mit anderen Menschen erleben zu können, braucht es:

- Bewusstheit (Awareness) der eigenen Werte, Bedürfnisse, Ängste, Vermeidungstendenzen, Unzulänglichkeiten
- Mut (Courage), sich damit zu zeigen, das Risiko einzugehen, sich der Beurteilung und möglichen Ablehnung anderer auszusetzen, und
- Liebe (Love), diesem Mut der anderen mit Wohlwollen, Warmherzigkeit und Mitmenschlichkeit zu begegnen und uns im Gegenzug dazu einladen zu lassen, uns unsererseits zu öffnen.

Diesmal werden wir uns dem Thema Freude zuwenden: wir wollen Erinnerungen an freudige Momente wecken, erforschen, was uns Freude bringt und welchen Hindernissen wir begegnen und wie wir Freude in unserem Leben kultivieren können.

Kommt alleine oder bringt jemand mit! NeueinsteigerInnen sind ausdrücklich erwünscht und sehr willkommen!

Bitte um frühzeitige RSVP - die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

**Ort:** Praxis zum beherzten Leben, Lindstrasse 39, 8400 Winterthur  
**Datum/Zeit:** Sonntag, 24. März 2019, 17:00 – 19:15 Uhr  
**Unkostenbeitrag:** SFr. 20.-  
**Gastgeber:** Herbert Assaloni [herbertassaloni@bluewin.ch](mailto:herbertassaloni@bluewin.ch) (Bildungswerkstatt ACT)

Live with Awareness, Courage, Love Meetups wurden von Mavis Tsai, Psychologin in Seattle und Begründerin der Functional Analytic Psychotherapy ins Leben gerufen. Hintergründe dazu erfährt Ihr in ihrem TED-Talk "Extraordinary Interactions".

<https://www.youtube.com/watch?v=B9kg1UdzDvw>

