

Meetup

Lebe mit Bewusstsein, Mut und Warmherzigkeit (Awareness, Courage, Love)

Meetup

ACL-Meetup am 24. Januar 2021, 16 – 18 Uhr Online per Zoom

Aufhören mit dem, was nicht nützlich ist

Im kommenden ACL-Meetup werden wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Verhaltensweisen uns nicht mehr dienen, womit wir gerne aufhören möchten und was wir loslassen wollen, um mehr Freude in unserem Leben zu erfahren.

Verausgabst du dich? Sagst du zu oft ja, obwohl du gerne nein sagen möchtest? Unterdrückst du Herzenswünsche? Machst du dir zu viele Gedanken darüber, was andere von dir denken? Hast du ungesunde Gewohnheiten?

Du bist eingeladen, für dich und im Austausch mit anderen zu erforschen, wie du dich selbst blockierst und zurück hältst, ein erfülltes, kraftvolles Leben zu führen, und wie du dich selbst dabei unterstützen kannst, kongruent mit deinen Wünschen und persönlichen Werten zu leben.

Das Treffen findet online per Zoom statt. Dabei gibt es auch die Möglichkeit, Kleingruppen zu bilden und einen privaten, offenherzigen Austausch zu haben und mitfühlende, achtsame Kommunikation zu üben. Wenn du dich das erste Mal anmeldest und vielleicht auch wenig vertraut bist mit Zoom, denke daran, dass es normal ist sich unsicher zu fühlen.

Wir hoffen, dass die Teilnahme Unterstützung und Inspiration für dich bringen wird.

Du kannst dich auf der Meetup Plattform (<https://www.meetup.com/de-DE/Winterthur-Live-with-Awareness-Courage-and-Love-Meetup/>) anmelden, dann bekommst du darüber Zugang zu einem Zoom Link. Damit kannst du dich dann über den Computer, das Tablet oder das Smartphone mit dem ACL-Meetup verbinden.

Oder Du meldest Dich direkt bei herbertassaloni@bluewin.ch an und bekommst den Link per email.

Bitte lade Leute, mit denen du gemeinsam üben möchtest oder von denen du denkst, dass sie von dem Angebot profitieren könnten, ein, indem du diese Einladung weiterleitest.

Für weitere Informationen zu Awareness, Courage, Love Global Project: www.livewithacl.org
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>

