



Es ist so gut zu wissen,

☆ dass jeder Mensch unermesslich reich an  
(oft ungenutzten)

inneren Schätzen, Potenzialen und  
Ressourcen ist,

☆ dass jeder auf natürliche Weise seine  
eigene innere Mitte und

seinen eigenen Weg finden kann,

☆ dass man schon all das in sich trägt,  
was für das eigene Glück,

für Zufriedenheit und Wohlbefinden  
notwendig ist,

☆ dass es einfache Wege gibt, seine  
inneren Kräfte, Fähigkeiten

und Energien selbst zu aktivieren.

**Halten Sie doch einmal  
einen Moment inne...**

*Wir möchten Sie einladen, sich einfach einen Moment lang Raum für sich selbst zu nehmen und sich eine positive Erfahrung zu gönnen.*

*Vielleicht erlauben Sie sich, den Blick nach Innen zu richten -  
und sich eine der positivsten Situationen oder Erlebnisse in Ihrem Leben auszusuchen.*

*Seien Sie doch einmal neugierig, welches Bild vielleicht in Ihrem Inneren dazu entsteht.*

*Sollte dieses Bild jetzt bereits da sein, versetzen Sie sich doch einmal hinein, tauchen Sie noch einmal ein in diese strahlende Situation.*

*Was geschieht da? ... Was ist zu sehen? ...  
... vielleicht zu hören, riechen, schmecken? ...*

*Und welche Gefühle sind da? ...*

*Wo und wie genau spürt man diese Gefühle wie sprühende Energie, Freude und Kraft, den Erfolg, dieses mächtige Gefühl der Liebe, des Wohlfühlens, des Glückes, des Stolzes, der Freiheit oder Ähnlichem?*

*Und welche Gedanken begleiten diese positive Situation?*

*Positive Situationen und Erlebnisse versetzen uns in einen Zustand, der das gesamte Erleben, Fühlen und Denken verändert. Wir könnten „Bäume ausreißen“, „vor Freude abheben“, werden getragen von einer Positivwelle.*

Wir fühlen uns *stark, sicher, kompetent*, haben das Gefühl, *alles schaffen zu können*. Unser innerer Dialog mit uns selbst ist positiv (be)stärkend.

Wir fühlen und sind: *Eins mit uns selbst, genau richtig wie wir sind*. In diesem besonderen Zustand (Flow) haben wir einen optimalen Zugang zu unseren inneren Kräften, unseren Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken, Erfahrungen, Wissen etc.) und können sie ganz nach unseren Bedürfnissen und Zielen einsetzen.

**Unser ganz persönliches  
POSITIVPHÄNOMEN!**

**Leider ist es nicht immer so!**

*Der Streß des Alltages und die Macht negativer Situationen und Erlebnisse färben unser Erleben und Denken häufig negativ: Wir fühlen uns blockiert, geschwächt, überfordert, unsicher, hilflos etc..*

*Wir schaffen Dinge nicht, die wir in anderen Situationen bravourös gemeistert haben, denn unser Zugriff auf eigene Potenziale ist beeinträchtigt oder sogar blockiert.*

**Der typische innere Dialog, wie „das schaff´ ich nie“, „immer mach´ ich / passiert mir so etwas“, „hoffentlich passiert nicht auch noch ...“ o.ä., führt immer tiefer in unser persönliches NEGATIVPROGRAMM.**

**Unser Ziel** ist es, Ihnen die Tür zu Ihren inneren Schätzen, Kräften und Ressourcen zu öffnen. Erleben Sie durch verschiedene wirkungsvolle und häufig verblüffend einfache Techniken, was Sie aus Ihrem inneren Glanz schöpfen können.

**Gewinnen Sie die Fähigkeit, Ihr  
persönliches  
Positivphänomen herbeizuzaubern!**

## Konkrete Schritte: **Die acht Wege**

Im Einklang mit sich selbst und Ihren inneren Kräften - Ihrer Inneren Mitte können Sie die verschiedenen Wege beschreiten, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu verwirklichen und eine stabile seelische Balance zu erhalten.

- *Der Weg zur Selbstannahme und Selbstliebe:* zu wissen und zu empfinden „ich bin genau richtig und es ist gut so, wie ich bin“,
- *Der Weg zum Vertrauen in die eigene innere Stimme:* Alles ist da, was man braucht, ich kann mich vollkommen auf mich selbst und meine inneren Kräfte verlassen. Ich bin mein Fels in der Brandung.
- *Der Weg zur positiven Haltung:* Ich bin es wert, dass ich auf mich achte, für mich Sorge, alle meine Anteile (Körper, Seele, Bewusstsein, Stärken, Schwächen) mit Achtung, Nachsicht und Respekt behandle.
- *Der Weg zu der Selbsterkenntnis:* die Gewissheit, mit dem Vertrauen in sich selbst genau die eigene Richtung zu finden und den Weg zu nehmen, der richtig ist.
- *Der Weg zur inneren Freiheit:* durch die Fähigkeit und den Mut die Freiheit erlangen, das Leben selbst zu gestalten - so zu leben, wie es für mich genau richtig ist.
- *Der Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit:* die Sicherheit, genau zu wissen und zu spüren, dass man eins mit seinen Inneren Kräften, jede Situation bewältigen kann und einen inneren Ort der Ruhe immer in sich trägt.

- *Der Weg zur Wertschätzung und Liebe:* im Fluss mit sich selbst, Menschen und Situationen gelöst und mit Wertschätzung und Nachsicht betrachten zu können.
- *Der Weg zur Lebensfreude:* die Fähigkeit, intensiv wahrzunehmen, zu erleben und zu genießen; Glücksgefühle und positive Energien aus „kleinen“ alltäglichen Situationen ziehen und intensive Gefühlszustände aus sich selbst entstehen zu lassen.

Angekommen an einem besonderen Ort, finden wir uns in kleinen Gruppen in einem geschützten Rahmen mit angenehmer, warmer Atmosphäre und gegenseitiger Achtung zusammen.

Hier ist es jedem möglich, auf seine ganz eigene Weise, frei zu sich selbst und den eigenen inneren Energien zu finden, sich auf das Wesentliche im Leben zu besinnen und sich neu zu entdecken.

Ihr persönlicher Erlebensprozess wird durch vielfältige meditative, imaginative, kreative und ruhige Elemente angeregt, unterstützt und bereichert.

Die Fülle der neuen Erfahrungen wird Sie täglich spürbar begleiten und weiterführende Veränderungsprozesse anstoßen.

Sie können schon jetzt gespannt sein, was Sie Faszinierendes an sich entdecken und erfahren werden und woran Sie bemerken werden,

- ✓ dass Sie sich ganz anders wahrnehmen und auf sich achten,
- ✓ dass Sie viel behutsamer und liebevoller sie mit sich umgehen,
- ✓ dass sich Ihre gesamte Haltung zu sich selbst völlig verändert hat,
- ✓ wie Sie für sich selbst sorgen und was Sie sich selbst Gutes tun
- ✓ wie diese neuen Fähigkeiten Ihnen im Alltag nützen und welche Möglichkeiten für Sie dadurch entstehen werden.