

Praktische Selbstempathie – Gönnen Sie sich einen wohlwollenden Blick

Workshop am 07.05.2022 von 17:00-18:00 Uhr

Das war mal wieder typisch! Schon wieder habe ich... Nie kannst du... Immer musst du...

Im Alltag fallen die Bewertungen über uns und unser Handeln nicht immer positiv, milde oder wertschätzend aus. Dabei dient jedes Handeln einem unserer lebensbejahenden Bedürfnisse oder einfach gesagt: Es gibt einen guten Grund dafür.

Gehen Sie mit mir gemeinsam auf die Suche nach Ihren Bedürfnissen und erfahren so mehr Verständnis für sich. Lernen Sie auch, wie Sie besser für Ihre Bedürfnisse sorgen können und mit welchen Strategien sie Erfüllung finden. Durch diese Arbeit gelangen Sie auf Dauer zu einem inneren Frieden, Selbstannahme und Authentizität.

Ich freue mich auf den gemeinsamen Austausch!