

Stress ist ein Weckruf,
der dich wissen lässt, dass du
an etwas festhältst, was für
dich nicht wahr ist. Byron Katie

THE WORK OF BYRON KATIE

Gerlinde Heiming

Was ist The Work? The Work ist ein einfacher und kraftvoller Prozess, der von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt wurde. Durch The Work gelingt es, Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren, die Stress in uns auslösen und uns aus dem inneren Gleichgewicht bringen.

Mithilfe von The Work beginnen wir, die Realität, unsere Mitmenschen und uns selbst mit anderen Augen zu sehen und ausgeblendete Erfahrungsanteile wiederzuentdecken. Stress und unangenehme Gefühle nehmen ab. An ihre Stelle treten Klarheit und Freude.

Verband für the Work www.vtw-the-work.org

Gerlinde Heiming **The Work in Münster**
koerper-bewusstsein-muenster.de Telefon 02864 · 6672

