

Introductie The Work van Byron Katie

Bijgedragen door Alec Boswijk
donderdag 23 oktober 2008
Laatst geupdate op zaterdag 06 december 2008

Gedachten die de hele dag door je hoofd spelen, kunnen gevoelens van angst, woede, stress en depressie voeden. Je kunt leren om je gedachten, op simpele wijze, te verhelderen en te verschuiven van angst naar vrijheid, van woede naar blijdschap en van verwarring naar helderheid. Iedereen met een open houding kan dit. ATTENTIE ADRES GEWIJZIGD!

"Mijn partner waardeert mij niet", "Het leven is hard", "Ik heb meer geld nodig" en "Ik ben te dik." Loop je wel eens tegen dergelijke gedachten aan? Maak dan kennis met 'The Work' van Byron Katie. Leer dit simpele, radicale en levensveranderende proces van zelfonderzoek

Tijdens deze introductie:

- Leer je stressvolle gedachten te herkennen en te onderzoeken.
- Ervaar je hoe je jouw leven leeft wanneer je gedachten gelooft die niet waar voor jou zijn.
- Ontdek je nieuwe mogelijkheden en verschillende perspectieven.
- Leer je hoe je jezelf en anderen kunt faciliteren met het gebruik van de vier vragen en de omkeringen van The Work.
- Realiseer je wat waar is voor jou en neem je een waardevol handvat mee naar huis dat je kan helpen om te leven in helderheid en integriteit.

Een introductie van The Work of Byron Katie

Door Mercedes Löhnen

4 november 2008

20.00 tot 22.00 uur

Montessorischool Maas en Waal, Uiterwaardenstraat 544, 1079 AZ Amsterdam

Voor opgave en contact:

Mercedes Löhnen, 0624206021, mercedeslohn@yahoo.com

Byron Katie kreeg na tien jaar depressie, op 43-jarige leeftijd, een bijzondere ervaring. Ze werd op een ochtend wakker met een totaal andere kijk op de werkelijkheid. Ze realiseerde zich dat we alleen lijden als we een gedachte geloven die tegen de realiteit ingaat. The Work of Byron Katie ontstond: 4 vragen en een omkering, een radicaal proces van zelfrealisatie.

Mercedes Löhnen kwam in aanraking met The Work in 2002 en deed in datzelfde jaar en in 2008 The School van Byron Katie. "The Work heeft mij een nieuwe wereld gegeven. Verstoorde relaties zijn hersteld, bestaande relaties verdiept en problemen zijn vrienden geworden om te ontmoeten. Vol vertrouwen zie ik vooral nieuwe mogelijkheden. The Work is voor mij ontdekken, zien en beseffen wat je al bent."