

„Ja“ als Schlüssel zu unserem Herzen



„Ja“ ist ein einfaches Wort, das die Kraft hat, unser Herz zu öffnen. „Ja“ ist Balsam für die Seele und ein Schlüssel für ein Leben in Liebe und Glück.

Akzeptanz ist eine wesentliche Grundlage, damit ein friedliches und erfüllendes Leben möglich ist und Beziehungen gelingen können. Oft glauben wir, dass Widerstand der Weg ist, etwas zu ändern, was uns nicht gefällt. Der Verstand erzählt uns, dass wir stark sind, wenn wir kämpfen und Widerstand leisten. Er glaubt oft, dass eine Konfrontation nötig und unvermeidlich ist. Ein „Nein“ ist Widerstand und auf Sorgen und Ängsten aufgebaut. Das Annehmen von dem was ist, ist hingegen ein erster Schritt, um einen Wandel überhaupt zu ermöglichen. Während sich der Widerstand eher auf die Vergangenheit konzentriert, konzentriert sich die Akzeptanz auf die Gegenwart.

Akzeptanz ist eines der Geheimrezepte, die ich selbst nicht einfach umzusetzen finde. „Ja“ zu sagen zu all meinen Unzulänglichkeiten, zu dem was ich an mir nicht mag, fällt mir immer wieder schwer. Da ich in vielen Dingen nicht meinen Idealen entspreche, habe ich eine Tendenz, mich selbst optimieren zu wollen. **Leider funktioniert das „mich selbst Verbessern“ trotz grosser Anstrengung nur sehr mässig.** Vor allem richtet es den Fokus auf genau die Unzulänglichkeiten, die ich „verlernen“ möchte. Mindestens genauso herausfordernd ist es, „Ja“ zu sagen zu all den schmerzhaften Erfahrungen und Veränderungen in meinem Leben. Als z.B. meine Beziehung vor 2 ½ Jahren auseinanderbrach, war ich ein lebendiges „Nein“. Von der Angst und dem „Nein“ wieder zur Liebe zu mir selbst und zu einem „Ja“ zu finden, war eine Entscheidung den Weg der Freude und der Befreiung zu gehen und mich abzuwenden vom Weg des Leids und der Gefangenschaft.

Wäre es möglich, dass wir völlig in Ordnung sind, genauso wie wir sind und in Wirklichkeit alles, was in unserem Leben geschieht, eine tiefe Bedeutung hat? Könnte es sein, dass die Wahrheit oft sehr weit entfernt liegt von der Erklärung und den Interpretationen des Verstandes? Wie wäre es, wenn alle Menschen und Dinge genau zum richtigen Zeitpunkt in deinem Leben erscheinen? Wenn alles für dich und nicht gegen dich passiert?

Wenn wir bereit sind, das Leben so zu sehen und anzunehmen, ist ein harmonisches, friedliches Leben und Miteinander erst möglich. Wenn wir „Ja“ sagen zu dem, was geschieht, bewegen wir uns im Einklang mit der schöpferischen Kraft des Universums. Ein „Nein“ ist machtlos gegen die Realität, kostet sehr viel Energie und erschafft Leiden, ein „Ja“ dagegen lohnt sich immer! Geniesse das Vertrauen, die Freude und den Frieden, die aus einem „Ja“ entstehen!

The Work ist eine der wirkungsvollsten Methoden, die ich kenne, die durch das Lauschen auf die eigene Weisheit auch ein vehementes „Nein“ in ein „Ja“ wandelt. Durch die konkreten Beispiele gebe ich mir selbst die Gebrauchsanweisung, wie die Umsetzung konkret funktionieren kann.

Die Intensivwoche „Perlen tauchen mit The Work of Byron Katie“ vom 30.4. bis 5.5.18 auf der Schweibenalp eignet sich für alle, die des Leidens durch „Neins“ müde sind und die in die Wahrheit über ihr wahres Selbst eintauchen wollen.

Herzlichst

Margrit Hardegger

Übrigens: Anfang April bietet Jackie Wright in Hauenstein wieder mediale Einzelsitzungen an. Am Donnerstag, 5. April gibt es noch ein paar Termine für Sitzungen zu 30 Min. (CHF 100.--) oder 50 Min. (CHR 160.--). Die Sitzungen können mit (Nachmittag) oder ohne Übersetzung (Vormittag) gebucht werden unter der Tel. 062 293 08 12 oder info@frei-leben.ch.

Unsere nächsten Angebote:

ab 7. April 2018 Fortsetzung [Zyklus Medialität für Fortgeschrittene mit Jackie Wright](#).
Für Menschen, welche bereits etwas Erfahrung mit Medialität gesammelt haben, ist der Einstieg in Modul 2 möglich.

30. April bis 5. Mai 2018 Perlen tauchen - [Intensiv-Woche The Work](#) auf der Schweibenalp

ab 25. Mai 2018 12-tägige [Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie](#)

Schau gerne auch auf unserer Homepage vorbei: www.frei-leben.ch. Hier findest du die aktuellen Angebote und Infos zu unseren Seminaren.

Gerne begleite ich dich auch in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für dich da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail info@frei-leben.ch