

Beschrijving

Je denkwereld even op pauze: The Work van Byron Katie

"We raken niet verstoord door wat er om ons heen gebeurt maar door onze gedachten er over" - Epictetus

Zijn er bepaalde situaties waarmee je worstelt en merk je dat bepaalde (pieker)gedachten steeds terugkomen? Heb je soms het gevoel dat je jezelf op slot zet of weet je soms niet welke keuzes je moet maken? The Work van Byron Katie is een methode die je hierbij kan helpen.

Ieder mens bouwt zijn eigen wereld in zijn eigen verbeelding, met zijn eigen positieve en negatieve overtuigingen. In deze workshop gaan we in op de impact van belemmerende overtuigingen en stressvolle gedachten en hoe deze je leven kunnen bepalen. Met behulp van de methode The Work, ook wel Inquiry Based Stress Reduction (IBSR) genoemd, gaan we deze gedachten identificeren en ondervragen.

Door stressvolle gedachten te onderzoeken hebben ze minder of geen negatieve impact meer op je emoties en handelen. Hierdoor verminderen angsten, depressieve gevoelens en stress en ervaar je meer rust, vrijheid en geluk in je leven en in jezelf. Ook als je geen 'problemen' in je leven ervaart kun je door the Work te doen meer innerlijke rust en voldoening ervaren en ben je beter in staat om helder te denken.

In deze introductieworkshop van The Work krijg je praktische handvatten om je denkwereld even op 'pauze' te zetten en onderzoek je op een meditatieve manier wat werkelijk waar is voor je, zonder te vechten met de realiteit. Inzichten worden uitzichten om te leven. Met inspiratie en handige tools ga je naar huis en is de eerste stap gezet om The Work toe te gaan passen in je dagelijkse leven.

Kom je ook? We schuiven met plezier een stoel voor je bij.

Duur: ca. 1,5 uur

Gegeven door: Danielle van Ameijde, officieel gecertificeerd begeleider door het Institute for The Work of Byron Katie.

Locatie: Bewustzijnschool, Keizersgracht 467, Amsterdam

Kosten: 16,00 E

Er is een beperkt aantal plekken beschikbaar voor niet-leden van de Bewustzijn School. Bij boeking van een individuele sessie bij Living Turnaround is deze workshop gratis.

Ken je meer mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn? Iedereen is van harte welkom.