

Impulsletter No.8

Was bedeutet es für Dich kongruent zu sein?

Für Virginia Satir bedeutete es folgendes:

- Ich gestehe mir meine Empfindungen, Interpretationen und meine daraus resultierenden Gefühle ein, akzeptiere diese und übernehme dafür Verantwortung.
- Ich nehme meine Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse wahr, gestehe mir diese ein und übernehme auch dafür Verantwortung.
- Ich bin in Harmonie mit meiner Spiritualität und meiner universellen Lebenskraft.

Dazu formulierte Virginia Satir die „5 Freiheiten“:

- Die Freiheit zu sehen und hören was ist, statt zu sehen und zu hören, was sein sollte.
- Die Freiheit zu sagen, was ich fühle und denke, statt zu sagen, was ich sagen sollte.
- Die Freiheit zu fühlen, was ich fühle, statt zu fühlen, was ich fühlen sollte.
- Die Freiheit um das zu bitten, was ich möchte, statt immer nur auf die Erlaubnis dazu zu warten.
- Die Freiheit, um meiner eigenen Interessen willen Risiken einzugehen, statt mich dafür zu entscheiden, immer auf Nummer sicher zu gehen und nichts zu riskieren.

Frage Dich doch einmal, welche der „5 Freiheiten“ Du bereits lebst und welche noch nicht. Was hält Dich davon ab? Beginne damit eine Entscheidung zu treffen, wie Du Dein Leben leben möchtest. Virginia Satir war die „Mutter“ der Familientherapie und eine der Personen, die von den NLP Begründern modelliert wurde. Mit Virginia Satir setzen wir uns im [NLP Master](#) intensiv auseinander.

Ab nächstem Jahr bieten wir neben den Seminaren auch [Wildnis-Survival-Trainings](#) an. Ein Weg um mutiger zu sein ☺

An jedem Adventssonntag geben wir 10% auf jede Anmeldung zu unserem [Wildnis-Survival-Training](#). Schau Dir doch einmal ein paar [Impressionen](#) an.

Viel Spaß mit Deinem November/Dezember Impuls ☺

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass
Organisationspsychologe FH
Lehrtrainer DVNLP
Master Trainer IN
Master-Coach DVNLP
Coach ICI



Wallendorf 16
35753 Greifenstein-Beilstein
Tel: +49 (0)2779-3120059
Mobil: +49 (0)151-11236947
Mail: info@masterpotenzial.de
Web: www.masterpotenzial.de

Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr „gefällt mir“.



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:
<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>