



Ich höre.
Ich höre Dir zu.

Ich höre Dir so zu,
dass Du Dir Zeit lassen kannst.

Ich höre Dir so zu,
dass Du Dich ganz aussprechen kannst.

Ich höre Dir so zu, dass auch Schwieriges und
Schmerzhaftes sich zeigen kann.

Ich höre Dir so zu, dass Du mit allen
Deinen Gefühlen da sein kannst.

Ich höre Dir so zu, dass Dir gute und
hoffnungsvolle Gedanken kommen.

Ich höre Dir so zu, dass sich in Dir
neue Schritte und Möglichkeiten auftun.

Ich höre Dir so zu, dass Du Dich
zuversichtlich und gestärkt fühlst.

Ich höre Dir zu.
Ich höre.

(nach A. Mittelstädt)

Eva Judith Groha

staatl. examinierte Krankenschwester
zertifizierte Focusing-Begleiterin
(Ausbildung am Focusing-Zentrum Rheinland)
Weiterbildung in der „Praxis der Achtsamkeit“
und der Anwendung „Systemischer Methoden“

Für Terminvereinbarungen oder Fragen
zu meiner Arbeit stehe ich Ihnen gerne
zur Verfügung unter:

Telefon: 0173 48 60 148

E-Mail: aju.groha@gmx.de

63533 Mainhausen



Bildnachweis: ti.Na / photocase.de, complize / photocase.de, Funkenschlag / photocase.de, salvia77 / photocase.de

DEIN KÖRPER KENNT DEN WEG



KRAFT ZUVERSICHT HOFFNUNG

FOCUSING-BEGLEITUNG

mit **FOCUSING** der Weisheit
Deines Körpers folgen



Der Weisheit Deines Körpers folgen

In jedem von uns gibt es ein tiefes Körperwissen darüber, wie sich ein beglückendes und erfülltes Leben anfühlt und welcher Weg dorthin führt.

Dieser inneren Weisheit dürfen wir vertrauen.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Empfindung – alles, was wir in unserem Inneren Erleben wahrnehmen – hat einen guten Grund da zu sein und eine Geschichte zu erzählen.

Mit Focusing nach E.T. Gendlin können wir einen Zugang dazu finden und unserem ganz persönlichen Wachstumsweg folgen.

Was ist Focusing?

In einem Focusing-Prozess begleite und unterstütze ich Sie dabei

- Ihr Inneres Erleben wahrzunehmen und kennenzulernen
- auf sanfte Weise mit einem bedeutungsvollen Anteil in Ihnen Kontakt aufzunehmen
- diesem Gedanken oder Gefühl die Zuwendung zu geben, die wichtig ist, um den nächsten Schritt in eine lebensfördernde Richtung gehen zu können.



Wann ist Focusing hilfreich?

Alles, was in unserem Inneren da ist, hält einen wertvollen Schatz für uns bereit – auch schwierige und schmerzhafteste Anteile, die wir gar nicht haben wollen, wie z. B. Ängste, Trauer, Wut, Scham, Selbstkritik, Einsamkeit, innere Enge oder Leere, ...

Wenn wir diesen Teilen erlauben, da zu sein, ihnen zuhören und Gesellschaft leisten, dann können sie sich weiterentwickeln und ihre positive Energie für uns entfalten.

Gerne begleite ich Sie mit Focusing

- bei persönlichen Krisen oder Konflikten
- bei schwierigen Entscheidungen
- beim Wunsch nach Veränderung und Neuorientierung
- wenn Sie sich selbst besser kennenlernen und weiterentwickeln wollen
- wenn Sie sich etwas Gutes tun mögen

Dein Körper kennt den Weg, hin zu mehr:

LEBENDIGKEIT LIEBE WEITE GANZHEIT ENERGIE FREIHEIT FREUDE WOHLBEFINDEN