



Ihr Rückzugsort Sizilien

Stress & Buddha-Natur

Kernfrage:

Was löst meinen Stress wirklich aus?

Das Coaching-Konzept

Stress entsteht nicht in der Situation - er entsteht in unserem Verhältnis zur Situation. Diese Session transformiert Ihre Stressreaktion in innerer Ruhe.

Das Zen-Gleichnis

Ein Schüler kommt verzweifelt zum Meister: „Ich bin so gestresst!“ Der Meister sagt nur ein Wort: „Mu.“ Der Schüler versteht nicht. Der Meister sagt: „Mu heißt: keine Frage. Es gibt kein Stress-Problem - es gibt nur die Frage, die du stellst.“

Lehre:

Wenn wir aufhören, dem Stress eine Geschichte zu erzählen, hört der Stress auf, unser Leben zu erzählen.

Ihr Rückzugsort Sizilien - CRIDZ.DE - Effizienter GmbH

retreat-coaching.de - Retreat-Coaching@cridz.de