

War das jetzt schon alles? Was ist eigentlich mein „Warum“ im Leben?

Foto: nxhere.com/



Wie kann ich mein Leben sinnvoller und achtsamer gestalten?

Für alle, die diese Themen und Fragen wirklich beschäftigen und die auf der Suche nach Antworten sind, gibt es die Möglichkeit sich zu treffen und auszutauschen.

Ziele dieser Treffen sind:

- Austausch, Unterstützung und Mut machen in oder nach schwierigen Lebenssituationen und Krisen.
- Gegenseitige Tipps und Handlungsempfehlungen für mehr Sinn und Achtsamkeit im Alltag.
- Sich selbst führen lernen.

Mögliche Themenbereiche und Gesprächspunkte:

- Was bedeutet Sinn für mich persönlich?
- Was bedeutet mir Glück im Leben?
- Wie kann ich meine körperliche und geistige Gesundheit erhalten?
- Wie kann ich im Alltag mit Stress umgehen?
- Was bedeutet Work-Life-Balance?
- Wie gehe ich vernünftig mit Gedanken und Gefühlen um?
- Was sind meine Glaubenssätze und wie kann ich diese transformieren für mehr Energie, Erfüllung und Selbstvertrauen?
- Was ist mein „Sinn“ im Leben?
- Wie kann Spiritualität zu einem erfüllten Leben beitragen?
- Wie entwickle ich emotionale Intelligenz?

Mehr Infos zu Aufbau eines regelmäßigen Treffs in Karlstadt beim BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart

✉ selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de, ☎ 09351 5081 270.

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

V.i.S.d.P: BRK Selbsthilfebüro MSP, Wernfelder Str.1 97737 Gemünden

Bayerisches Rotes Kreuz 

 **Selbsthilfebüro**
Main-Spessart