

# Gemeinsam authentisch

## Emotionale Freiheit

Kurz-Webinar: 13. November 2024

### Unsere Urangst: Einsam und verlassen

In diesem Webinar entdecken wir die Chance, die sich aus der Situation ergibt, wenn sich Menschen von uns abwenden oder nicht mehr so viel Interesse zeigen an uns.



### Download Video-Aufzeichnung:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung:

[LINK](#)



### Ablauf des Webinars:

#### Einstieg zum Thema:

**Ab Min. 1.06:** «Der leichteste Weg zu deiner Essenz ist, keine Sekunde mehr darüber nachzudenken, wie du wirkst.» Stefan Hiene.

Tatsache ist allerdings, dass wir halt manchmal doch noch darüber nachdenken, wie wir wirken. Darum erforschen wir das Thema in diesem Webinar.

**Ab Min. 2.18: Die grosse Chance:** Wenn uns Menschen, die uns wichtig sind, ihre Aufmerksamkeit nicht mehr schenken. Und wie wir diese Situation als Chance nutzen können für alle zukünftigen Begegnungen.

Beispiel dazu aus meinem Leben.

**Ab Min. 4.28: Anstatt über den anderen Menschen nachzudenken:** Oft passiert es uns, dass wir Stunden damit verbringen, um darüber zu sinnieren, wie der andere Mensch das wohl gemeint hat. Wir können aber nie sicher wissen, was ein anderer Mensch denkt.

Stattdessen: Wie fühle ICH mich?

**Ab Min. 7.07: Kann ich mich zurücklehnen und schauen, welche Menschen freiwillig auf mich zukommen?**

- Kann ich mich innerlich zurücklehnen, auch wenn lange niemand kommt?
- Hineinfallen in unser wahres Wesen und plötzlich spüren, wie einzigartig dieses Wesen ist.
- Austausch zu diesem Thema

**Ab Min. 14.42: Frage von einer Teilnehmerin:**

«Ist es wirklich möglich, dass wir nicht mehr mit schmerzlichen Gefühlen reagieren auf schwierige Situationen? Und macht uns das nicht zu einem nüchternen Roboter?»

**Meditative Innenschau: Unwichtig sein für andere**

**Ab Min. 19.55:** Liebevoll präsent sein mit diesen Empfindungen

**Rückmeldung zur meditativen Innenschau:**

**Ab Min. 30.35:**

Wundervoller und sehr offener Austausch mit hilfreichen Beispielen von den Teilnehmerinnen und mir aus dem realen Leben.

**Kann ich die Liebe vollständig zulassen?**

Weil die Zeit schon fortgeschritten war, haben wir uns mit diesem Thema nicht mehr so ausführlich beschäftigt. Ich habe die Folien dazu trotzdem kurz gezeigt, da es auch als Inspiration dienen könnte, um dies einmal für sich selbst auszuprobieren.

**Ab Min. 1.04.07:**

- Kann ich es zulassen, wenn ich ganz viel Liebe empfinde für einen Menschen, auch wenn er mich gerade ablehnt? (Ich brauche es ihm nicht mitzuteilen, aber kann ich die Liebe in mir zulassen, wenn sie da ist?)
- Kann ich es auch zulassen, falls ich mich tief verbunden fühle mit diesem Menschen?
- Ich kann nicht beeinflussen, wer mit mir in Kontakt sein möchte. Aber weiss ICH, mit wem ich gerne in Kontakt sein möchte und kann ich dies zeigen oder mitteilen?
- Offenheit für Beziehungen, wo der Kontakt völlig mühelos fließt.

**Austausch:**

**Ab Min. 1.08.40:** Super toller Austausch zu Themen wie «Gefallen wollen, lieb sein wollen, Attraktivität usw.

## **Kurz-Meditation zum Integrieren:** Unsere Einzigartigkeit bemerken

Ab Min. 1.22.50

Gesamt-Zeit: 1.28.38



## **Weitere Infos:**

### **Webinare:**

«Gemeinsam authentisch», geführte Meditation, kostenlose Stille-Meditation

<https://www.anja-perron.ch/kurse/webinare/>

### **Impulse und Austausch zum Thema «Emotionale Freiheit»**

Telegram-Gruppe: Inklusive Webinar-Daten

<https://t.me/joinchat/KKPMRar94FdiZTVk>

Facebook-Gruppe: Inklusive Webinar-Daten

<https://www.facebook.com/groups/jaleben>

### **Video-Sammlung zu verschiedenen Themen auf meiner Homepage:**

<https://www.anja-perron.ch/kontakt/inspiration/video-sammlung/>

pdf

### **Naturheilpraxis:**

**Naturheilpraxis:** Anja Perron, Tannerstrasse 10, CH-9437 Marbach

**Körperreise:** <https://www.anja-perron.ch/einzel-begleitung/koerperreise/>

**Kurz-Impulse:** <https://www.anja-perron.ch/einzel-begleitung/kurz-impulse/>

**Online-Shop:** <https://www.engel-auf-erden.ch/shop/>

**Seminarwochen 2024/2025:** <https://www.engel-auf-erden.ch/seminarwoche/>

**Ich wünsche euch viel Wohltuendes beim Anhören dieser Aufzeichnung! 😊**

**Schreibt mir gerne, falls bei euch Fragen auftauchen oder falls ihr sonst etwas mitteilen möchtet.**