

50 Vorteile durch Focusing *

Wenn du Focusing lernst, wird dies alles künftig besser und leichter gehen:

1. wissen, was dein "Bauch" dir sagt
 2. Entscheidungen treffen, die zu dir passen
 3. dir selbst vertrauen
 4. freundlich mit dir selbst sein
 5. in "Fluss" kommen
 6. Blockaden überwinden
 7. würdigen, was du willst, auch wenn du nicht weißt, wie du es bekommst
 8. mit dem Unbekannten verweilen
 9. etwas sicher wissen, was man noch nicht artikulieren kann
 10. deine wahre Kreativität anzapfen
-
11. . . von deinem wahren Selbst aus sprechen
 12. über einen inneren Konflikt hinaus kommen
 13. den Schatz des inneren Konflikts finden
 14. das Geschenk in einem Symptom entdecken
 15. vom ausgetretenen Pfad wegkommen
 16. neue Wege finden
 17. körperlichen Schmerz lösen
 18. brilliant sein
 19. du selbst sein
 20. über Scham hinweg kommen
-
21. inneren Frieden fühlen
 22. deinen Freunden in Krisen wirklich hilfreich sein
 23. wach werden für subtiles Geschehen
 24. deinen inneren Kritiker vollständig transformieren
 25. alles in dir selbst radikal akzeptieren
 26. in der Weisheit deines Körpers wohnen
 27. deinen Kindern zuhören, denen innen und denen draußen
 28. Abhängigkeiten beenden ohne Zwang
 29. Trauma auflösen
 30. gute Grenzen haben

31. wissen, dass du Prozess bist, nicht Problem
32. schneller gesund werden bei Krankheit und Verletzung
33. Verbindung bekommen zu dem, was ist.
34. dir selbst zuhören
35. deine Gefühle haben
36. ... ohne dass deine Gefühle dich haben.
37. wirklich frei sein von "altem Kram".
38. nicht depressiv sein
39. nicht ängstlich sein

41. in Einklang kommen
42. spüren, was deinen Körper wirklich nährt
43. leichter einschlafen
44. den eigenen Gefühlen mit einer ruhigen verlässlichen Präsenz begegnen
45. dein eigenes Leben leben
46. aus der Schablone ausbrechen
47. es wagen und lieben, du selbst zu sein
48. gleichzeitig überschaumend und ruhig sein
49. zulassen, dass das Leben dich aus den Socken haut
50. Lieben, wer du bist !

* Ann Weiser Cornell 50 Benefits of Focusing (übersetzt von S.Ebert-Wittich)

