

EXPAND THE BOX

18.-21 April 24 Portugal

*Möchtest Du eine Welt miterschaffen, von der dein Herz weiß,
dass sie möglich ist?*

Das Expand the Box Training (ETB) ist ein kraftvoller Schritt auf dem Weg in ein waches und selbstbestimmtes Leben. Denn bekanntlich sind es gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen und Denkmuster, mit denen wir unser Leben oft einschränken, ohne es überhaupt zu merken. So sperren unsere Träume in eine Schublade, betäuben unsere Gefühle und geben uns mit einem lauwarmem Leben voller Einschränkungen oder Kompromisse zufrieden. Emotionale Blockaden verhindern den Blick auf weitaus größere Anzahl von Möglichkeiten. Und die liegen meist erstaunlich nahe liegen, wenn wir unseren alten Programmen auf die Schliche kommen.

Schließlich haben wir in der westlichen Kultur selten gelernt, unsere Gefühle als Kraft wach und verantwortungsvoll zu nutzen. Stattdessen entwickelten wir Strategien, um 'trotz noch aufkommender Gefühle' irgendwie oder angepasst zu überleben. Mir bewusst zu sein was ich gegenwärtig fühle und dies sogar mitzuteilen, war zu gefährlich. Um Gefühle zu vermeiden haben wir Strategien entwickelt, die meist nicht zu intensiven und authentischen Begegnungen führen. Wenn wir diesen Strategien bewusster werden, begegnen wir einem Teil von uns, der zugleich dabei beiträgt, unser ganzes Potenzial zu leben. Wirst Du mit diesem Teil jedoch vertrauter, dann kann er Dich dabei unterstützen, das zu erschaffen, was Du wirklich leben willst!

Etwas völlig anderes ist möglich!

Dieses intensive 4-tägige Training gibt eröffnet Dir neuen Möglichkeiten, Perspektiven und Fähigkeiten, um Dein Leben auf allen Ebenen lebendiger und authentischer zu gestalten. Alles, was Du hier lernst, kannst Du sofort anwenden! Das ETB ermutigt Dich Deine derzeitigen Grenzen zu erkennen, zu transformieren und über sie hinauszugehen. Bist Du für die Erweiterung Deiner Box bereit?

Eine entscheidende Voraussetzung für Deine Teilnahme ist, dass Du Lust hast Dich kennen zu lernen und Dich auf diesen Prozess radikal einzulassen.

STANDORT: Solar Quinta do Pouchão, Abrantes | Portugal

TERMIN: 18-21 APRIL

TRAINER: Joana Cruz & Marietta Schürholz

SPRACHE: Englisch. Zeitweiligen Übersetzung ins Portugiesisch, Spanische, Deutsche möglich.

VERANSTALTER: Sofia Alexandra Fernandes, Telegramm: sofiaalexandraeu

E-Mail: sofiafernandeslifecoach@gmail.com