



KreAktiv bei Stress

Kreativ und Aktiv den Alltagsstress bewältigen



Von sich weg – Zum Aufbau hin !

In der Regel beschäftigt sich der Mensch in Phasen der Erschöpfung oder anderen Krankheitssituationen zunehmend mit sich selbst, den abbauenden Faktoren oder dem Krankheitsgeschehen. Aus Angst seinen Stand im Leben immer mehr zu verlieren und den äußeren Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, sucht man Möglichkeiten einer psychischen und physischen Stabilisierung. Hier findet man ein vielseitiges Angebot an Methoden und Entspannungstechniken und Angebote in der Freizeitindustrie. Diese können über eine Zeit hinweg eine gute

Unterstützung bieten, doch aus seelisch-geistiger Sicht keine wirkliche Heilung herbeiführen. Ein tieferer Heilungsprozess steht immer im Zusammenhang mit dem Aktivwerden des Menschen selbst, mit dem Gebrauch seiner Schöpferkräfte und einer Neuorientierung im Bewusstsein.

Aus meiner Erfahrung entsteht ein kontinuierlicher Aufbau dadurch, dass man sich selbst in Ruhe lässt und statt dessen eine aktive inhaltliche Auseinandersetzung zu einer konkreten Sache oder zu einem Thema beginnt. Gerade diese Hinwendung zu ei-

nem Thema führt zu einer gewissen Loslösung von der eigenen belastenden Sphäre und eröffnet neue Perspektiven.

Mit der konkreten Ausgestaltung eines Themas kann man dieses erweitern, ihm etwas hinzufügen und so auch aufbauend in ein Gesamtes hineinwirken. Diese Aktivität öffnet und verbindet den Menschen wieder mehr mit seiner Außenwelt. In der Begegnung mit neuen Inhalten, mit der Welt und mit anderen Menschen erkennt der Mensch seine Beteiligungsmöglichkeiten und damit seine schöpferische Fähigkeit. Indem der Mensch seine gestaltbildende und kreative Kraft und damit seine „Schöpferkräfte“ wieder kennen lernt und ein Bewusstsein über die Dimension dieser Fähigkeit und den damit verbundenen Möglichkeiten ge-

winnt, kann er diese im Leben bewusst einsetzen. Es ist besonders die schöpferische und aktive Beziehungsaufnahme des Menschen nach außen und zu einem Gesamten, die zu neuen Lebenskräften und zu einem Aufbau des Menschen führt.

Ergänzende Inhalte finden Sie in den vorherigen Heften ...oder per Mail erhältlich.



Nähere Infos

Heilpraxis Simone Villos
**Neuorientierung &
Freie Lebensgestaltung**

Münsterstr. 59
88662 Überlingen
Tel. 07551-948700

www.freie-lebensgestaltung.de