

# Peace practice

*„Many people want to get rid of their painful feelings, but not of the beliefs and viewpoints, that are the very root of their feelings.“*

*„Viele Menschen wollen ihre schmerzhaften Gefühle loswerden, aber nicht die Überzeugungen und Sichtweisen, die die eigentliche Ursache ihrer Gefühle sind.“  
(Zitat von Thich Nhat Hanh)*

Es gibt so viel, was wir anders haben wollen, wo wir uns aufregen, ärgern, machtlos oder verletzt fühlen. Wo bist Du in Unfrieden? In der Familie? Mit den Eltern? Oder Kindern? Mit dem/der Partner/in? Mit den Nachbarn oder Kollegen? Mit dem/der Autofahrer/in vor oder hinter Dir? ...

Unser Verstand "produziert" bis zu 80.000 Gedanken pro Tag und ist unablässig dabei, Situationen zu beurteilen. Wir wollen uns die Gedanken genauer anschauen, die Stress, Traurigkeit, Wut oder Enttäuschung auslösen. Manche beschäftigen uns nur ganz kurz, und manche schon ganz lange und immer wieder. Mit Hilfe von Fragen können wir die Gedanken, die schmerzhaften Gefühle auslösen, identifizieren und untersuchen. Wir können eine Überzeugung und mögliche Sichtweisen betrachten und uns neu entscheiden.

***If we want peace, we have to be peace.  
Peace is a practice not a hope."***

*(Zitat von Thich Nhat Hanh)*

The Work ist ein Weg um inneren Frieden zu praktizieren.

Falls Du neu bist und auch wenn Du keinerlei Ahnung hast, was The Work ist und ob dieser Prozess etwas für Dich ist: Herzliches Willkommen, um einzutauchen in die Welt der Gedanken, in die vier Fragen und die Umkehrungen, und um erste Erkenntnisse zu gewinnen und zu vertiefen.

Wenn Du bereits mit The Work vertraut bist, ist **Peace practice** eine wunderbare Möglichkeit, Dich selbst in der Untersuchung zu halten, Dich mit anderen zu treffen, die hier The Work machen und Deine Praxis zu vertiefen.

**Ort:** Bietigheim-Bissingen

**Termine 2024:** 10.10. / 12.11. / 11.12.

Die Termine haben unterschiedliche Schwerpunkte können aber auch einzeln wahr genommen werden.

**Beitrag:** Kostenfrei

**Anmeldung:** Bitte bei der Anmeldung den/die gewünschten Termin/e nennen und per Email an [info@martina-mackamul.de](mailto:info@martina-mackamul.de) senden. Mit der Anmeldebestätigung wird der Raum mitgeteilt.