



Emotions Anonymous

Selbsthilfegruppen  
für emotionale Gesundheit

Herzlich willkommen  
in den EA - Selbsthilfegruppen

Hast du Schwierigkeiten mit dir selbst,  
deiner Gesundheit, Familie oder Partner-  
schaft, deinem Umfeld oder Beruf?

Selbsthilfegruppen bieten Trost und Un-  
terstützung, zeigen neue Wege auf und  
stärken die Selbstheilungskräfte.

Wir bieten dir unsere Gemeinschaft an.  
Dabei ist es unwichtig, wer du bist, woher  
du kommst oder was du getan hast.

Wir stellen keine Fragen – sondern tau-  
schen unsere Lebenserfahrungen aus.

Komm in eine unserer Gruppen, das ist  
das Erste und Einfachste, was du tun  
kannst.

**Du bist immer willkommen**

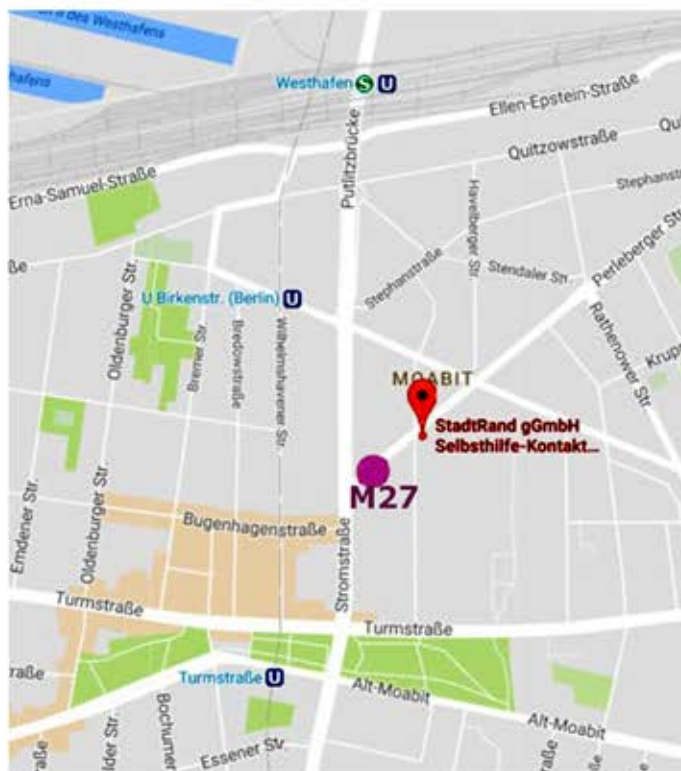
**Du bist nicht allein - Du hast die Wahl**

Liebe Grüße und gute 24 Stunden.

<http://www.emotionsanonymous.berlin>  
EA-Info@emotionsanonymous.berlin  
<http://www.ea-selbsthilfe.net>

## Ort des Treffens:

**StadtRand gGmbH**  
Perleberger Straße 44  
**10559 Bln.-Moabit**  
U-Bhf. Birkenstraße,  
Bus 101, 123, 187,  
245 und M27



**Spendenkonto: EA-Selbsthilfe e.V.**  
IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00  
BIC: VBMHDE33

# Emotions Anonymous



**Das Dienstags-Meeting  
lädt herzlich ein  
zum**

**Besinnungstag  
am  
12. Mai 2018**

**StadtRand gGmbH**  
Perleberger Straße 44  
**10559 Bln.-Moabit**



## Betrachtung für heute

Das Programm lehrt uns: Wenn wir unseren Willen und unser Leben einer Höheren Macht anvertrauen, wird diese Höhere Macht unser Leben leiten. Aber, fragte ich mich, wie werde ich wissen, was zu tun ist? Was liegt in der Verantwortung meiner Höheren Macht und was in meiner? Ich erkannte: Gib es ab. Gott wird mir zeigen, was und wie ich es zu tun habe. In einem Meeting, beim Meditieren, beim Lesen oder in einem Gespräch taucht eine Antwort oder ein neuer Gedanke auf. Sobald Gott mir den Weg zeigt, ist es an mir zu handeln.

## Meditation für heute

Ich möchte daran denken: Leitest Du mein Leben, läuft es glatter, als wenn ich es zu kontrollieren versuche.

## Heute denke ich daran ...

Gott weiß, was für mich am besten ist.



# Besinnungstag

am

**12. Mai 2018**

**11:00 – 12:30 Uhr Meeting**

*"Wo habe ich mich der Führung meiner höheren Macht anvertraut?"*

**12:30 – 14:00 Uhr Pause**

Für die gemeinsame Mittagspause kann jeder etwas zum Essen und/oder Getränke mitbringen.

**14:00 – 15:30 Uhr Meeting**

*"Was wünsche ich mir von meiner Höheren Macht?"*

### EA-Kontaktstelle:

Für Fragen jeder Art sind wir erreichbar ...  
... per Mail unter: [kontaktstelle@EA-Selbsthilfe.net](mailto:kontaktstelle@EA-Selbsthilfe.net)  
... per Telefon unter: +49 6031 160 4 168  
(Donnerstags von 19-21 Uhr, sonst AB)



## EA-Leitsätze

- Loslassen und Gott überlassen
- Du bist nicht allein
- Nur für heute
- Es geht auch einfach
- Leben und leben lassen
- Das Wichtigste zuerst
- Suche das Gute
- Nur durch die Gnade Gottes
- Erkenne dich selbst – sei ehrlich
- Auch dies geht vorüber
- Ich brauche Menschen
- Die drei A: Annahme, Aufmerksamkeit, Aktivität
- Ich habe die Wahl
- Vergleiche nicht
- Heute ist der erste Tag meines restlichen Lebens