



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

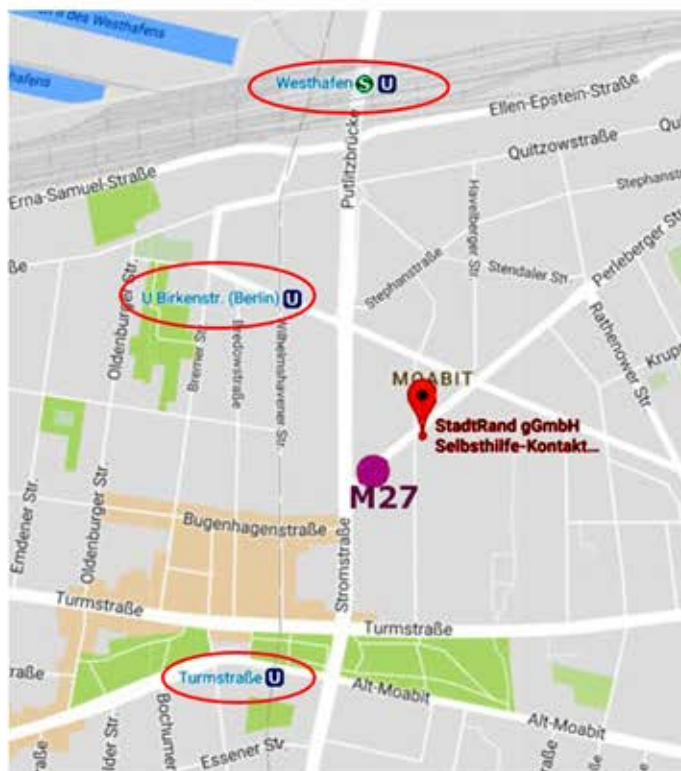
Du bist nicht allein - Du hast die Wahl

Liebe Grüße und gute 24 Stunden.

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

Treffpunkt:

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



Du bist herzlich
eingeladen
zum

Besinnungstag
am
24. November 2018

StadtRand gGmbH
Perleberger Straße 44
10559 Bln.-Moabit



Betrachtung für heute (24. Nov.)

Annahme ist schwer zu begreifen. Ich dachte, wenn ich irgendetwas annähme, bedeutete dies für mich, es gern zu haben und zu wollen, dass es so bliebe. Aber das ist nicht das Wesen der Annahme. Sie bedeutet, dem gegenüber ehrlich zu sein, was sich in meinem Leben ereignet, was ich denke und was ich fühle. Wenn ich aufhören kann, mich selbst zu verneinen und gegen mich selbst zu kämpfen, kann ich mich entspannen und loslassen. Wenn ich aufhöre zu kontrollieren, wie es der Erste Schritt vorschlägt, bin ich offen für den Lern- und Heilungsprozess, der auf mich wartet.

Meditation für heute

Wenn ich anfangs, mich selbst abzulehnen, hilf Du mir, damit aufzuhören; denn ich bin so in Ordnung, wie ich bin.

Heute denke ich daran ...

Weil ich weiß, dass Annahme mich für Heilung und Lernen öffnet, werde ich annehmen, was immer ich heute in mir erkenne.

Annahme - Kontrolle

Besinnungstag

am

24. Nov. 2018

11:00 – 12:30 Uhr Meeting

"Wie sehr kann ich mich und andere Menschen annehmen wie sie sind ohne sie zu kritisieren?"

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

"Wie sehr gelingt es mir mit dem kämpfen aufzuhören und nicht alles kontrollieren zu wollen?"

EA-Kontaktstelle:

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



Betrachtung für heute (26. Aug.)

Ich bin nicht Gott. Ich kann die Menschen, die ich liebe, nicht kontrollieren. Ihre Probleme sind nicht meine Probleme; deshalb muss ich lernen, sie der Sorge Gottes zu überlassen. Schließlich liebt Gott sie mehr als ich und will nur Gutes für sie. Die Pläne der Höheren Macht sind dem weit überlegen, was mein Manipulieren und Planen für sie erreichen könnte. Welch eine Erleichterung, nicht Gott zu sein!

Meditation für heute

Ich bin dankbar dafür, dass Du da bist, um die Menschen, die ich liebe, zu leiten und zu schützen.

Heute denke ich daran ...

Gott kann und wird es tun!