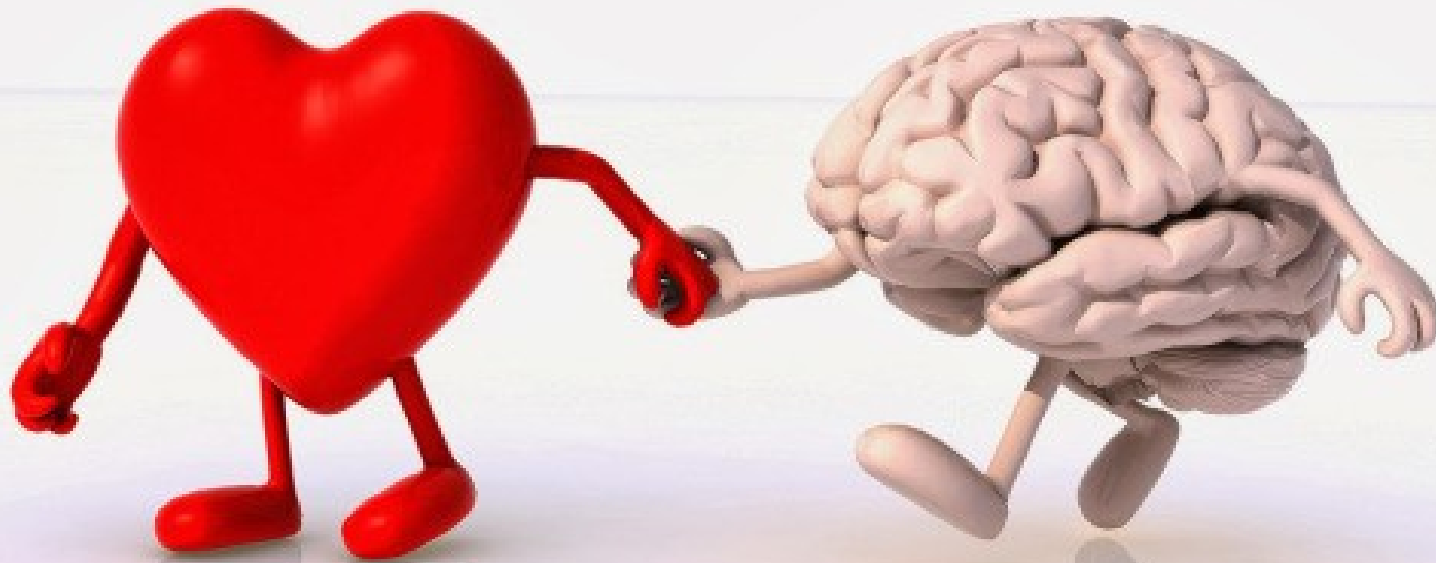


# DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN



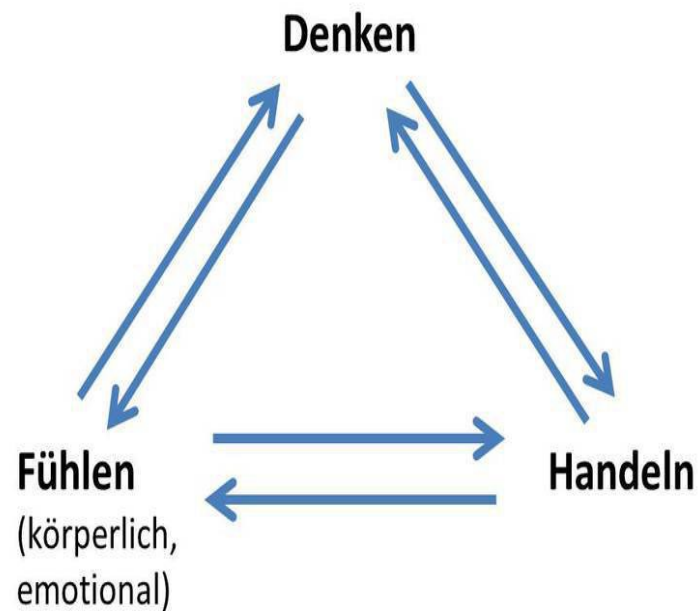
**Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,  
sondern unsere Sicht der Dinge**

**Sandra Deist - Psychotherapeutin - München**

# Inhalt

- Einführung
- Die Kognitive Verhaltenstherapie & Die Spiritistische Lehre
- Körper und Seele – Verbinde Dich!
- Inneren Dialog
- Harmonie und Gleichgewicht  
Wohlbefinden, Gesundheit und Glück
- Fragen & Diskussion

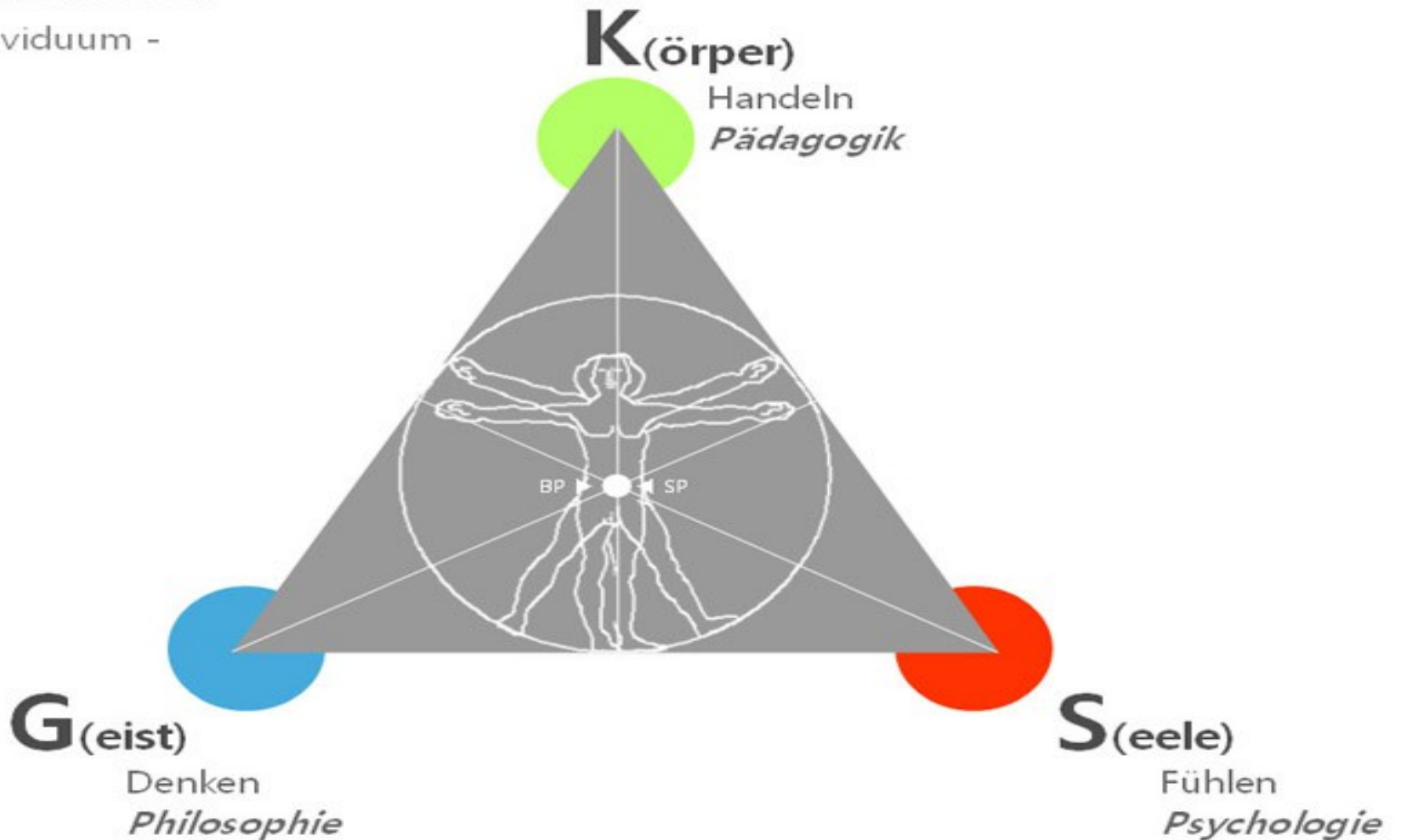
# Kognitive Verhaltenstherapie - Die Spiritistische Lehre



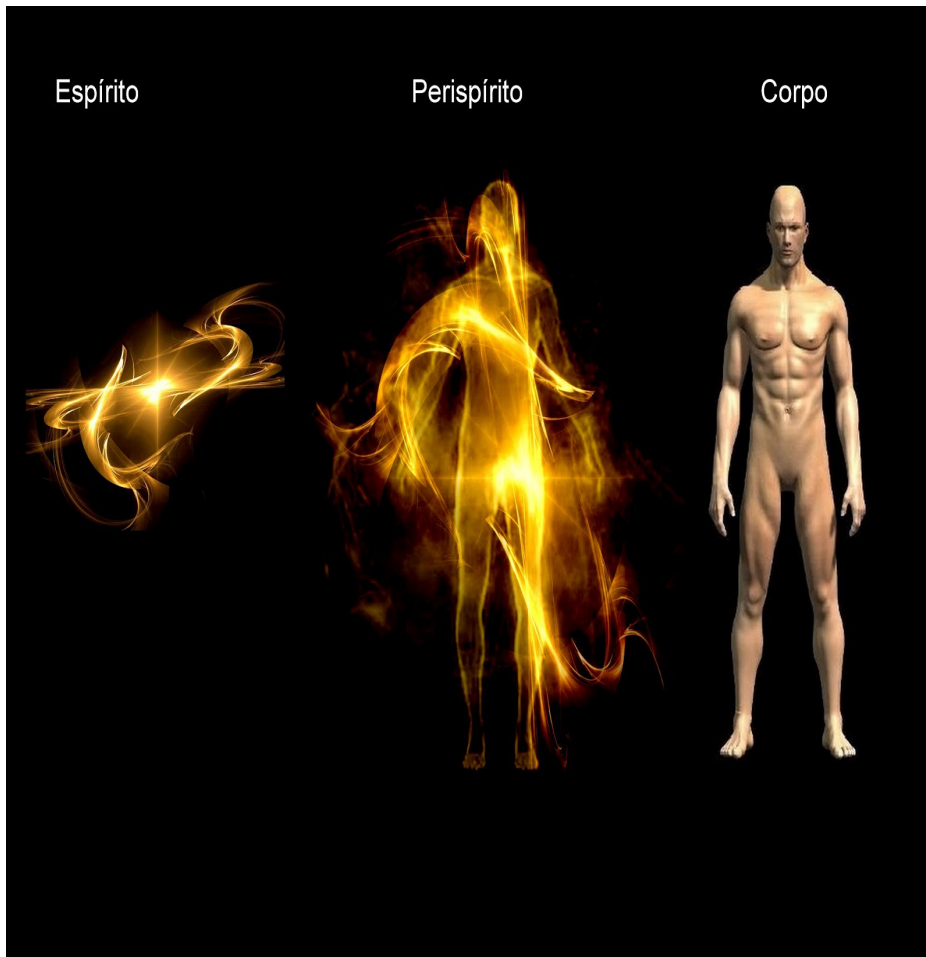
# Kognitive Verhaltenstherapie

## Das Lebensdreieck

- Das Individuum -

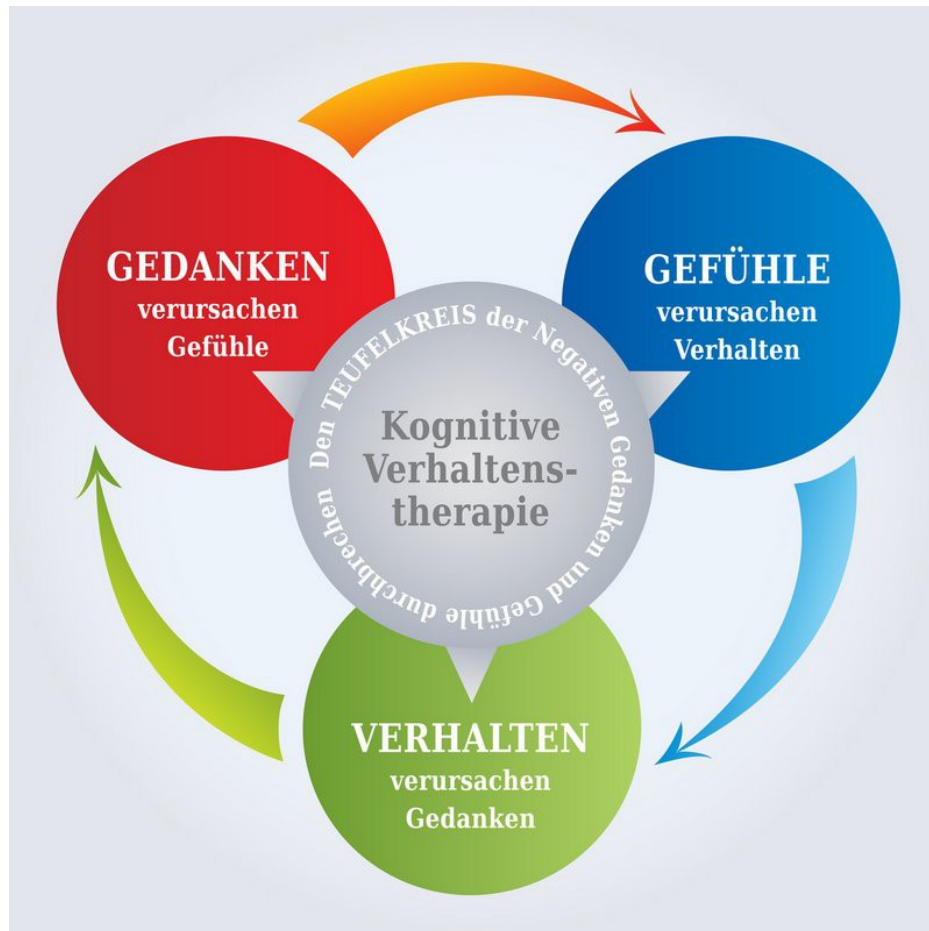


# Körper und Seele



Wir sind nicht menschliche Wesen,  
die spirituelle Erfahrungen haben,  
sondern vielmehr geistige Wesen,  
die menschliche Erfahrungen machen.

# Gedanken, Gefühle & Verhalten Verbinde Dich!



Gedanken lösen Gefühle aus und Gefühle kommunizieren wichtige Informationen über den besten Weg, um Ihr Leben zu leben, um zu überleben und zu gedeihen.

# Inneren Dialog

Freundschaftliche Beziehung



# Entwicklung des inneren Dialogs

- Frag dich selbst: “Was will Ich?”
- Berate dich mit dir selbst über negative Emotionen.
- Halte mit dir selbst einen inneren Dialog über Fehler die du gemacht hast.
- Frag dich selbst, warum du auf bestimmte Weise handelst: „Wie reflektieren meine Handlungen, Gedanken und Emotionen?“



# Die Spiritistische Lehre

## Hoffnungen und Tröstungen



Die irdischen Leiden und Freuden

Der Mensch ist seines eigenen Glückes oder Unglücks Schmied. Handelt er

nach den moralischen Gesetzen Gottes, so erspart er sich viel Leid. Es hängt

also von ihm ab, seine Leiden zu mildern und so glücklich zu werden, wie

man überhaupt auf der Erde sein kann.

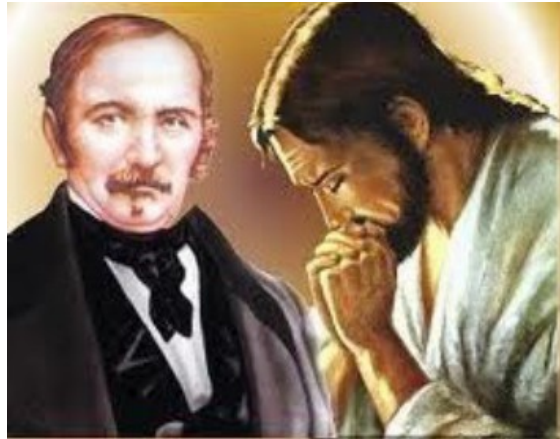
# Harmonie und Gleichgewicht

Wohlbefinden, Gesundheit und Glück



Hören wir auf Warnsignale unseres Körpers, hat das Gehirn keine Veranlassung, Krankheit oder Verletzung zu „produzieren“. Unsere Seele kommt in einen Zustand von Harmonie und Ausgeglichenheit.

# Jesus lobt die moralische und emotionale Harmonie der Kreatur



Durch Entdeckung der wahren Liebe zu Gott, zu unserem Nächsten wie zu uns selbst.

# Fragen & Diskussion

