

Sich selbst lieben lernen.... ..und dem Leben eine neue Richtung geben



- Gibt es nicht auch in Ihrem Leben Dinge, die besser laufen könnten?
- Und wären Sie nicht auch gern glücklicher?
- Sind Sie frustriert, weil Sie in Ihrem Beruf nicht mehr verdienen oder ihre Karriere stagniert?
- Sind Sie fähig, mehr zu erreichen als Sie tatsächlich erreichen?
- Lässt Sie der Alltagsstress nicht mehr los?
- Langweilen Sie sich permanent?
- Ertragen Sie stillschweigend ein gefühlskaltes Leben oder eine solche Ehe?
- Führen Sie ein einsames Dasein ohne Aussicht auf Veränderungen?
- Leben Sie unter einer finanziellen Last, die Sie erdrückt?
- Haben Sie chronische Schuldgefühle und fühlen sich frustriert oder depressiv?

Ihre HYPNOSE & HEILPRAXIS Pia Martini

Kerscher Weg 1
54298 Aach-Hohensonne

☎ 0651-9933470

☎ 0172-6522270

✉ info@liebe-was-ist.de

www.liebe-was-ist.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag ab 9 Uhr

Samstag bis 14 Uhr

auch Abendtermine möglich

☯ Im Einklang mit ☯
Körper – Geist – Seele

Meine Leistungen

- Hypnose & Rückführungen
- Coaching Lösungsorientiert
- PSKINESIOLOGIE
- Alternative Heilmethoden
- Rückenbegradigung
- Meridiane Yin- und Yangausgleich
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditation - Blockaden lösen
- Selbstfindung & Transformation
- Fussreflexzonenmassage
- Cranial-Sacral-(sanfte Kopf & Nackenarbeit)

Warum helfen zufrieden macht

Sobald wir andere unterstützen, ist das ein Ausdruck von Empathie. Die niederländische Psychologin Lidewij Niezink, die sich auf die Themen Empathie und Altruismus spezialisiert hat, betont, dass bei mitfühlendem Verhalten viele Faktoren eine Rolle spielen. Sie hat untersucht, wie empathisch Menschen reagieren. Dabei erzählte sie den Teilnehmern der Studie von einer jungen Frau, die einem schweren Unfall überlebt hat, danach aber an den Rollstuhl gefesselt war. Anschließend mussten die Teilnehmer

Fragen beantworten, mit deren Hilfe der Grad des Mitgefühls bestimmt wurde. Niezink fand heraus, dass jenen Personen am meisten Empathie empfinden, die dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen. Sie stellen sich vor, dass sie selbst in diese schwierige Situation kommen könnten und durchleben negative Emotionen wie Anspannung, Angst und Nervosität. Laut Lidewij Niezink drücken ebendiese Emotionen das Mitgefühl aus. Lidewij Niezink verglich die Reaktionen verschiedener Teilnehmer und stellt fest, dass die Studienteilnehmer ihrer Freunde mehr Mitgefühl entgegenbringen als die Familie. „Das ist überraschend, weil allgemein davon ausgegangen wird, dass wir unserer Familie gefühlsmäßig näherstehen. Aber wir helfen Familienmitgliedern vor allem, weil das eine gesellschaftliche Verpflichtung ist. ES wird von uns erwartet. Außerdem können wir uns unsere Familie nicht aussuchen, die Freunde dagegen schon. Deswegen ist in Freundschaften mehr Empathie zu finden“, sagt die Wissenschaftlerin. Wenn wir einen Freund oder einen Unbekannten unterstützen, dann ist das wirkliche Empathie. Aber wenn wir unserer Familie helfen, dann erwarten wir eine Gegenleistung.“ Es heißt aber nicht, dass unsere Absichten nicht altruistisch oder nobel können, nur weil wir selbst einen Nutzen davon haben.