



## Bewusste Lebensführung

Tao Healing Mind nach Dr. Mazza® Methode, Einführungsseminare

Empathie- & Kommunikationstraining für Beziehungen

Mental- und EmpathietrainerIn nach Dr. Mazza

Intuitionstrainer®

Ganzheitliche Heilung des Inneren Kindes nach Dr. Mazza

Tao Healing Heart nach Dr. Mazza®

Seelenreisen und Rückführungsarbeit nach Dr. Mazza®

Rituelle Prozessarbeit nach Dr. Mazza®

Dea Nova® – Die Heilung der Weiblichkeit

Männerinitiation im modernen Alltag

Ein Unternehmen erfolgreich führen

# Bewusste Lebensführung

14

Von Intuition und Lebensfreude getragen, selbstbestimmt durchs Leben gehen

Dieser Arbeitsbereich der **akademie bios®** setzt sich in erster Linie das Ziel, Menschen zu unterstützen und ihnen praxisnahe und tiefgehende Methoden und Strategien anzubieten, damit sie ein vielfältiges und harmonisches Leben gestalten können.

Immer wieder geraten wir im Leben in Situationen, in denen wir uns als blockiert wahrnehmen. Wir schaffen es nicht, Probleme zu bewältigen, und fühlen uns müde sowie kraft- und orientierungslos. Die Anforderungen unserer Gesellschaft und das hohe Lebenstempo sind für unser Wohlbefinden und für unsere mentale und körperliche Gesundheit nicht sehr förderlich. In solchen Momenten versuchen wir zwar „weiterzumachen“ und perfekt zu funktionieren, sind aber innerlich blockiert und angespannt. Niemand gibt zu, müde zu sein, niemand wagt zu sagen, dass er sich schlecht fühlt und den Alltag nicht schafft. So lange, bis wir von unserem Körper dazu gezwungen werden. Denn eines Tages wird uns die Rechnung in Form der ärztlichen Diagnose „Burn-out“ präsentiert, die uns endlich die dringend notwendige Ruhe verordnet.

Doch das alles muss nicht sein!

**Es liegt an uns, ob wir uns selbst und anderen helfen, trotz beträchtlicher Anforderungen im gesellschaftlichen und privaten Leben eine hohe Lebensqualität zu bewahren.** Wir sollten weder den Zeichen unseres Unbehagens noch den Problemen an sich ausweichen. Im Grunde genommen sind solche Bürden ein Geschenk des Lebens, das uns zwingt, es zu ergreifen, die Umhüllung zu öffnen und hinter dem Schein, den wir wahren wollen, die Wahrheit zu suchen und eine Chance zur Entwicklung zu finden.

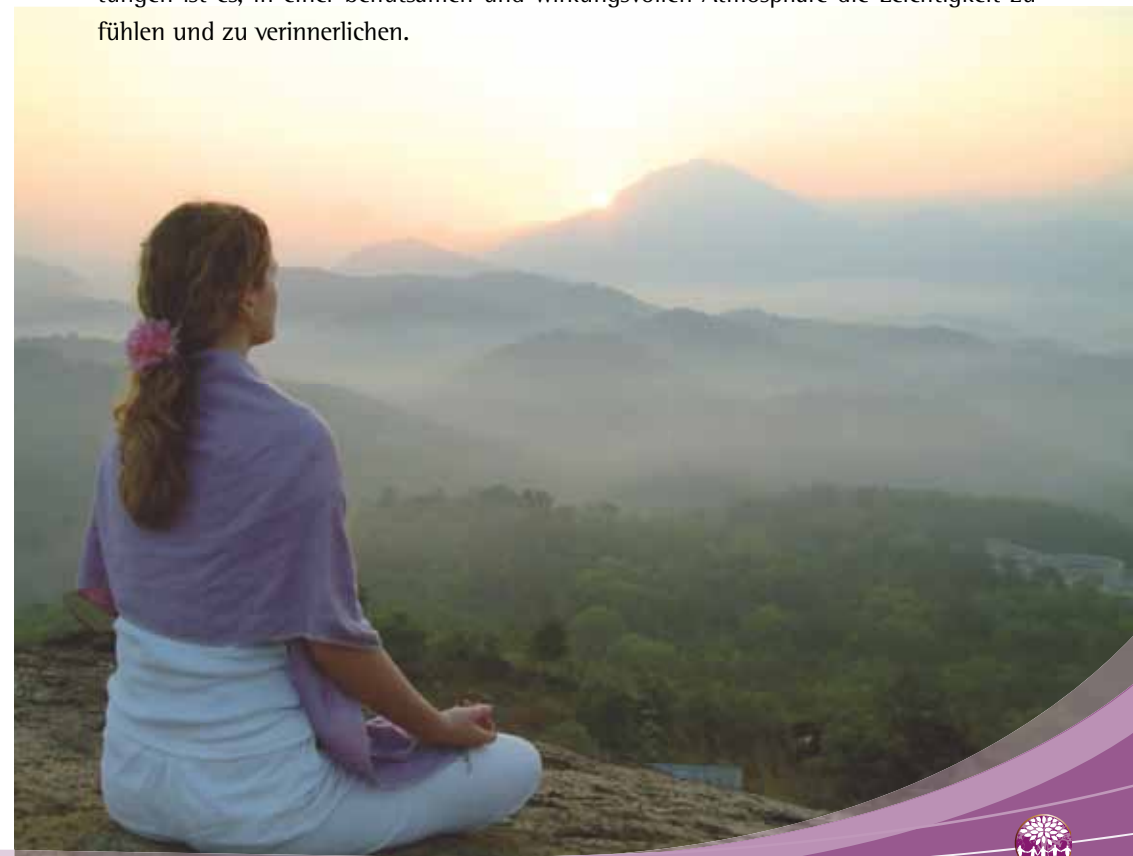
Unser Bewusstsein, unsere Glaubenssätze und mentalen Gewohnheiten bestimmen unsere Beziehungen, unser Leben, unser Schaffen, unsere Realität. Unsere Lebensumstände entsprechen oft der Vorstellung, die wir von uns haben, und bestätigen die Glaubenssätze, die wir in uns tragen. Dies erkennen wir dann, wenn wir unser Leben rückblickend betrachten und in vielen Beziehungen sich immer diejenigen Muster widerspiegeln, die uns schon in unserer Kindheit vertraut waren. Wir können jedoch eine ganz andere Lebensqualität erfahren, indem wir unsere Muster bewusst wahrnehmen und uns mittels mentaler Kraft umorientieren.

15

Jedem Menschen steht immer wieder die Entscheidung offen, einen Zugang zu einem klaren Bewusstsein zu finden – dadurch wird es möglich, das Leben mit Freude und Vitalität zu erfahren und es in flexibler Weise als Spiel und Abenteuer zu betrachten.

**Aus dieser veränderten Perspektive können wir uns selbst als kraft- und wirkungsvoll sehen und nicht mehr als Opfer des Lebens oder unserer Vergangenheit.**

Genau das will die **akademie bios®** mit ihren Angeboten im Bereich der bewussten Lebensführung erreichen. Das Ziel der Seminare, Ausbildungen und individuellen Begleitungen ist es, in einer behutsamen und wirkungsvollen Atmosphäre die Leichtigkeit zu fühlen und zu verinnerlichen.



Wir vermögen nunmehr zu begreifen, dass im Hier und Jetzt viele Möglichkeiten bestehen, das Leben bewusst und frei zu gestalten. Sobald wir dies erkennen und die innere Entscheidung zur Veränderung treffen, sind wir nicht mehr Sklaven unserer Vergangenheit und der Anforderungen des Lebens. Wir empfinden das Gefühl der Freiheit und erfahren bewusst Selbstliebe – es ist unser natürliches Recht, glücklich und frei zu sein! Dies ist ein bedeutender Schritt im Leben jedes Menschen und deshalb als Hauptziel in jedem Angebot der **akademie bios®** verankert.

Die Schritte gehen nun in Richtung emotionale Reife, die uns nicht nur mit Selbstliebe versorgt, sondern uns auch zur eigenen Empathiefähigkeit und zu einer gesunden Kommunikationsstrategie führt. Dank der geheilten Bedürftigkeit und einer neuen Selbstwahrnehmung gelingt der Person ein anderer Umgang mit den Mitmenschen und mit sich selbst. Sie versteht, dass das Leben auch für sie einen individuellen Sinn und Plan hat. Diese „neuen“ Menschen entdecken ihre Geburtsvision und ihre spirituelle Natur und vermögen in jedem Bereich ihres Lebens, ob nun in der Partnerschaft oder im Berufsleben, ihre individuellen Prioritäten zu ergründen. Auch finden sie den Mut und die innere Überzeugung, jeden Tag des Lebens liebevoll – und nicht mehr aggressiv oder gestresst – zu bewältigen.

Die Strategien und Methoden der bewussten Lebensführung im Rahmen der **akademie bios®** erlauben, mit klaren, wirkungsvollen und einfachen Techniken aus der Spirale „Alltagsstress“ auszusteigen und sich wieder als ganzheitlicher und gesunder Mensch zu erfahren.

