

DER FREIE FALL mit: Maria Sanchez (Thema: "Kraft des Fühlens")

Maria Sanchez ist Therapeutin und Gründerin der Bewegungen „Sehnsucht und Hunger“ und „Essential Core“. Während „Sehnsucht und Hunger“ das Emotionale Essen zum Kernthema erhoben hat, beschäftigt sich „Essential Core“ vor allem mit der Emotionalen Selbstbegleitung bei Verhaltensweisen, die in ihrer Struktur, häufiger als man gemeinhin anzunehmen vermag, ungesunde und destruktive Züge aufweisen.

Wir Menschen streben oft danach, jemand anderes zu sein, indem wir uns im ständigen Selbstoptimierungskampf verlieren und infolgedessen nicht mehr stimmig in uns selbst fühlen. Wir leben ein Leben, das mit den tatsächlichen Tiefen unseres Seins, nur wenig verbunden ist.

Den Grund für diese Form der gesellschaftlich verbreiteten Selbstentfremdung, findet Maria Sanchez in der Kindheit. Wenn wir als Kind die Erfahrung machen mussten, nicht in unserer Ganzheit akzeptiert und angenommen zu sein, entwickeln wir als eine Art der Überlebensstrategie ein geliebtes und ein ungeliebtes Kind in uns. Wir spalten uns also auf, damit wir uns in unserer Familie und unserem Umfeld angenommen fühlen können. Dieser Spaltungsprozess führt zu einer tiefen inneren Wunde, der sogenannten „Urwunde“. Ihr zu begegnen, ist Teil der Erfahrung in ein autonomes Leben zu kommen, das von echter innerer Selbstnähe anstelle einer Pseudoakzeptanz getragen ist.

+++

KenFM jetzt auch als kostenlose App für Android- und iOS-Geräte verfügbar! Über unsere Homepage kommt Ihr zu den Stores von Apple und Google. Hier der Link: <https://kenfm.de/kenfm-app/>

+++

Dir gefällt unser Programm? Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten hier: <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

Jetzt kannst Du uns auch mit Bitcoins unterstützen.

KenFM.de

KenFM: Das freie und unabhängige Medienportal
Bitcoin Adresse: 18FpEh19Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK
<https://kenfm.de>
