



Peace-of-Mind™ Technique - „Power of Presence“ Seminar

Die Peace-of-Mind™ Technique besteht aus der Verbindung zweier Prinzipien, Heilung durch Meditation und bewusste Kommunikation. Kommunikation ist in dieser Methode nicht ausschließlich mit unserer sprachlichen Ausdrucksmöglichkeit gleichzusetzen. Kommunikation entsteht auch durch unsere Körpersprache, Mimik und Gestik. Mit der **Peace-of-Mind™ Technique** schaffen wir einen Raum für einen inneren Zustand, für uns selbst und unsere direkte Umgebung. Dieser Zustand ist ruhig und friedvoll. Es entsteht eine innere Haltung der vollkommenen Präsenz. Wir nennen diesen Zustand in der **Peace-of-Mind™ Technique** auch „Zero-Mode“. Dieser Zustand ist von großer Heilkraft für Menschen sowie auch für Tiere. Mit der **Peace-of-Mind™ Technique** arbeiten wir auf einem Micro-Level, wir lernen ein ruhiges, präsent inneres Gefühl zu entwickeln und auch nach außen zu transportieren weil wir physisch und mental ganz in diesem Moment sind.

Die Peace-of-Mind™ Technique fördert

- Ruhe, Frieden und Vertrauen in Dein Leben
- Sie unterstützt und begleitet innere Heilungsprozesse und Kommunikation, löst Blockaden und stärkt das persönliche innere Wachstum des Menschen
- Sie fördert Führungsqualitäten und Entscheidungsfindung

Die **Peace-of-Mind™ Technique** wurde von Jessyca entwickelt. Sie arbeitet mit den Techniken aus dem Mindfulness-Based-Stress-Reduction Training nach Jon Kabat Zinn, Yoga, Meditation, Reiki und Equine Guided Communication (Pferdegestütztes Coaching). Die **Peace-of-Mind™ Technique** ist ein intensives und kraftvolles Selfmanagement Programm mit Schwerpunkt auf persönlicher Entwicklung, Stressmanagement und Kommunikation. Der sehr pragmatische und undogmatische Ansatz hilft Menschen ihre persönliche Bestimmung zu finden, tiefer und effektiver zu kommunizieren, Vertrauen aufzubauen, innere Blockaden und Ängste zu überwinden und Verhalten zu verändern.

Die Methode und ihre Wirkung

Die **Peace-of-Mind™ Technique** unterstützt Menschen darin ihr Potential und ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern. Viele unserer Blockaden, Ängste und Probleme kommen aus prägenden Konditionierungen unserer Vergangenheit. Einige von uns haben unbewusste Traumata erlitten und finden sich immer wieder in Situationen wieder, die sie in ihrem täglichen Leben blockieren und für die es scheinbar keinen Lösungsweg gibt. Dies betrifft den Umgang mit sich selbst, in Beziehungen, mit Finanzen und die Arbeitssituation. Auch wenn viele Erfahrungen und Lernprozesse in der Vergangenheit liegen, neigen wir dazu im täglichen Umgang mit uns selbst und anderen genau dieselbe Muster, Reaktionen und Verhaltensweisen zu wiederholen mit denen wir uns nicht wohlfühlen oder die zu Konflikten, Unzufriedenheit, Wut und Hilflosigkeit führen. Die Entwicklung und die Fülle unserer Beziehungen hängen weitestgehend davon ab, wie bewusst wir uns der verschiedenen inneren Muster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen sind.

Mit der die **Peace-of-Mind™ Technique** erweitern wir unser Blickfeld, wir werden bewusster und öffnen uns für Möglichkeiten die wir vorher niemals wahrgenommen haben. Die Methode hilft dabei einen leichteren, ehrlicheren und friedlicheren Weg zu sich selbst und zu anderen zu finden. Das Leben ist ein Platz des Lernens und des Wachstums. Wir befinden uns immer genau dort wo wir gerade sein sollen. Wir können unseren Platz gestalten, erweitern und unser inneres Wachstum bewusst fördern.

In den Power of Presence Seminaren und mit Hilfe der **Peace-of-Mind™ Technique** arbeiten wir mit Pferden und der Natur. Wenn wir erleben und sehen, dass andere Menschen oder Pferde in alltäglichen Situationen physisch oder emotional in der gleichen Weise reagieren, wie wir selbst, werden wir in gewisser Weise gespiegelt. Wir erleben eine innere Identifikation – wie sehen uns im anderen – Pferd oder Mensch. Das erleben wir üblicherweise als positive Affirmation.

Da wir Laufe unseres Lebens viele verschiedene Überlebensstrategien entwickeln oder Dinge übernehmen, die eigentlich gar nicht dem eigenen Naturell entsprechen, verlieren wir mit der Zeit aus dem Auge wer wir sind und was wir wirklich wollen. Pferde sind völlig präsent und leben nur in „Hier und Jetzt“. Es interessiert sie nicht was wir in der Vergangenheit erlebt haben oder an was wir glauben. Welche Jobs wir haben, ob wir ein Haus und Kinder haben oder wieviel Geld auf unserem Bankkonto liegt.

Sie sind nur interessiert an dem was wir ihnen genau in diesem Moment präsentieren, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten. Sie bewerten nicht, sie urteilen nicht und sie sind vollkommen ehrlich. Das macht sie zu wunderbaren Lehrmeistern und Co-Trainern. **Peace-of-Mind™ Technique** ist eine effektive Methode das eigene Potential zu entdecken, effektiver zu kommunizieren und dem Leben ruhiger und gelassener gegenüber zu stehen.

Jessyca lebt mit ihrem Mann, zwei Pferden und Katzen in Arizona, USA. Mehr über ihre Person und Arbeit gibt es unter www.shakti-flow-yoga.com