

## Online Selbsthilfegruppe für Frauen auf dem Weg in ein suchtfreies Leben

### Willkommen sind

- Frauen über 18
- mit dem Wunsch ihr Leben neu zu gestalten und suchtfrei zu leben. (Abstinenz als Ziel ist möglich, aber nicht zwingend.)

### po-em

- legt Wert auf einen Fokus auf das Positive und
- will zu einem erfüllten Leben ermächtigen.

Der Name „po-em“ als Abkürzung von „positively empowered“ gleich „positiv ermächtigt“. Dies ist ein Weg, den jede im Austausch mit anderen selbstständig gestaltet.

### Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20

E-Mail: [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)

oder direkt bei Sunny

E-Mail: [info@po-em.ch](mailto:info@po-em.ch)

Online [www.po-em.ch](http://www.po-em.ch)



po-em.ch: Sich verwandeln wie ein Schmetterling

## Die po-em Wegweiser

1. Ich bejahe ein suchtfreies Leben.
2. Die Gegenwart ist meine Priorität.
3. Ich baue die Zukunft auf.
4. Ich danke für das Gute der Vergangenheit und schliesse inneren Frieden mit allem, was schwierig war.
5. Mein Fokus geht so oft als möglich zum Positiven.
6. Ich kenne und schätze meine Stärken, die ich einsetze und entwickle.
7. Ich gebe meinem Leben Bedeutung.
8. Dankbarkeit, Offenheit, Begeisterung und Hoffnung sind Quellen der Lebensfreude.
9. Ich schenke mir bedingungslose Liebe.
10. Ich schätze die Liebe in all ihren Facetten. Gerne gebe und empfangen ich Liebe.



## Was Du auf der Website po-em.ch findest:

Für alle zugänglich

- Impulse für den heutigen Tag
- Informationen zu po-em
- Erfahrungen mit und Anregungen zu den Wegweisern
- Wissen über Sucht, Gewohnheiten, Achtsamkeit, Positive Psychologie, Links und Literaturhinweise...

Nur für angemeldete Mitgliederinnen

- Link zum Zoom Meeting
- Allgemeine Austauschmöglichkeit, Steckbriefe, Dankbarkeitsliste, Verpflichtung für den heutigen Tag

[www.po-em.ch](http://www.po-em.ch)