

Voluit Leven

Een waardvol leven met alles wat daarbij hoort

U wilt vast graag gelukkig zijn. Misschien denkt u dat al uw problemen opgelost moeten zijn voor u dit punt bereikt. Misschien probeert u uw problemen bij voorkeur niet te voelen, te negeren. De gedachte is 'pas wanneer ik mijn klachten heb overwonnen, kan ik het leven leiden dat ik wil leiden.'

De training **Voluit Leven** laat u ervaren en inzien dat dit niet werkt. Met behulp van Acceptance and Commitment Therapy en Mindfulness leert u op een andere manier om gaan met psychische of lichamelijke pijn.

Voor Wie

Deze training ondersteunt volwassenen die zich geblokkeerd voelen door somberheidsklachten, gespannenheid, vermoeidheid, pijn, negatieve emoties, gevoel van leegte, onzekerheid of zelfkritiek.

Inhoud

U leert negatieve patronen te doorbreken, zien wat psychisch leed veroorzaakt en minder te oordelen. U leert anders kijken naar negatieve emoties en psychische problemen. Het doel is bewuster leven, minder op de automatische piloot, u kiest wat voor u belangrijk is.

Van de deelnemers wordt ook thuis inzet verwacht. De training vraagt dagelijkse inzet tussen twee bijeenkomsten. Elke deelnemer schaft het boek **Voluit Leven** aan van Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsberg. De methoden die hierin worden gebruikt, zijn gebaseerd op **aanvaarding** van psychisch leed en het vergroten van psychologische **flexibiliteit**.

Praktische Informatie



Groepstraining van negen bijeenkomsten van 15.00 – 17.00 uur. In het Medisch Centrum Hoogezand-Sappemeer.

Maandag 23 en 30 september, 7 en 14 oktober, 4, 11 en 18 november en een terugkom bijeenkomst op 16 december 2019.

Aanmelden en informatie via huisartsenpraktijk 't Hoogezand of Psychologenpraktijk Noord-Nederland (www.ppnn.nl)

Bij voldoende aanmeldingen start de training.