

# Voluit Leven

## Een waardevol 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 omgaan 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 in onze praktijk.

Startdatum op te vragen bij de praktijk.

Donderdagochtend 9.00 – 11.00

Aanmelden en informatie via Psychologenpraktijk Noord-Nederland ([www.ppnn.nl](http://www.ppnn.nl))

Tijdens een intakegesprek wordt met u gekeken of de training bij u aansluit en of u voor vergoeding door de zorgverzekeraar in aanmerking komt.

**PPNN**

Psychologenpraktijk  
Noord-Nederland

