

## Voluit Leven

### Ontdekken wat je écht belangrijk vindt in je leven

Psychische en lichamelijke klachten ervaren we als ingrijpend. Ze staan ons geluk in de weg. Het moet toch lukken ervan af te komen! Zo zijn we geneigd om te denken en te leven. En zo zijn we in strijd met ons zelf, met onze gedachten, met tegenslag. En het kan zo anders!

Doel van de training is om meer een balans te brengen tussen wat je verstand zegt en je hart je ingeeft. Vanuit dit evenwicht kun je beter omgaan met de wisselvalligheden van het leven, maar ook met onzekerheid, spanning, verdriet en angst. Je gaat op zoek naar wat je in het leven werkelijk belangrijk vindt, waarmee je leert om het piekeren los te laten en negatieve reactiepatronen bij jezelf om te zetten. Hiermee leef je minder vanuit de automatische piloot en leer je te genieten van wat het moment je biedt.

Na de cursus durf je 'ja' te zeggen tegen het leven dat zich nu aan je voordoet in voor- én tegenspoed. Je gaat meer denken en handelen vanuit de waarden die voor jou van belang zijn.

Voluit Leven is een cursus op basis van een combinatie van mindfulness en acceptance and commitment therapy (ACT). Als leidraad wordt het boek 'Voluit Leven' gebruikt om mee te oefenen en informatie uit op te doen.

### Voor wie?

De cursus is bedoeld voor (jong) volwassenen met (niet-ernstige) psychische klachten als angst, stress, vermoeidheid, depressiviteit, onzekerheid of verslavingen.

### Er zijn minstens 4 obstakels om voluit te leven.

Je leeft op de automatische piloot. Dat is leven zonder aandacht, zonder op te merken wat er nu is, zonder bewustzijn van de subtiele signalen van je lichaam. Druk zijn met van alles en nog wat, terwijl je je niet afvraagt of je daar wel druk mee wilt zijn.

- Je verzet je tegen (psychisch) leed. Ons geloof in een lang en gelukkig leven zonder pijn. Ons verzet tegen en onze strijd met onzekerheid, angst, teleurstelling, somberheid en al die andere lastige, ongrijpbare emoties en gevoelens. Want dat willen we niet, maar het is er toch....Stop dus met het touwtrekken met teleurstelling, verdriet en onzekerheid.
- Onwetendheid van onze waarden. Door niet te weten wat we echt belangrijk vinden, missen we een innerlijk kompas.
- Je vaart blind op je verstand, dat altijd precies weet te vertellen welke rampen en beren we zullen ontmoeten wanneer we wel naar onze waarden leven.

Tijdens de cursus en met het boek Voluit Leven leer je stapsgewijs deze obstakels herkennen en vaardigheden om je niet van de wijs te laten brengen.

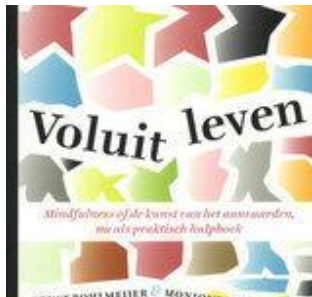


## Voluit leven is...

- ...terugkijken op je dag (op je leven) en weten dat het klopt, dat het zo moest zijn.
- ...ja zeggen tegen het leven dat zich nu aan je voordoet in alle schakeringen.
- ...bewustzijn van je reacties op het leven.
- ...weten waar je zelf de stroom van het leven tegenhoudt.
- ...handelen vanuit je waarden.
- ...het leven kunnen genieten en het leven kunnen lijden (zonder lijdzaam te zijn).

## Zo leer je...

- ...met aandacht te leven in het nu.
- ...richting te geven aan je leven vanuit aanvaarding van wat er nu is, vanuit wat je werkelijk belangrijk vindt.
- ...balans te vinden tussen wat je verstand en je hart je ingeven.
- ...beter omgaan met de wisselvalligheden in het leven.



### Data

Start 28 mei van 10.00-12.00 uur in het Gezondheidsplein Havelte.

Vervolgdata: 4-18 en 25 juni; 9 en 16 juli; 10 en 17 september en 1 oktober

Met vriendelijke groeten,

Mike van As, GZ-psycholoog / Mindfulness trainer  
Educare, praktijk voor psychologie

Opgeven: 06-41240680 of via deze link

