

Foto: Gratis Scheper



Kwetsbaar en krachtig

Wat zou er gebeuren wanneer je jezelf de vraag stelt wat er goed is aan jou en aan jouw leven?

Wat zou er gebeuren wanneer je waardeert wat er al is en vriendelijk bent naar jezelf?

Wat zou er gebeuren als je je talenten ontdekt en die meer gaat gebruiken, wanneer je durft te veranderen door wat je meemaakt en eerlijk communiceert over je behoeften?

Dan kom je tot bloei. Dan ontdek je hoe je een plezierig, betekenisvol en betrokken leven kunt leiden.

Deze groepstraining gaat over levenskunst. Maar in plaats van een training waarmee jezelf kunt verbeteren, is het een training waarmee je leert te **'ont-beteren'**.

Levenskunst is eerder het **loslaten** van bepaalde patronen dan het jezelf opleggen van eisen waaraan je moet voldoen.

Het gaat om ruimte maken, jezelf toestaan te zijn wie je bent. Dan komt er ruimte voor inspiratie, levensvreugde en groei.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn:

1 De hoogste tijd voor vreugde, het belang van plezierige emoties

2 Leef je talenten uit

Over basisbehoeften en motivatie, je sterke kanten, aangeleerde vaardigheden en tekortkomingen. Maar ook over je sterke kanten gebruiken en ontwikkelen.

3 Vergeet jezelf

We blijven hier stil staan over hoe je kunt opgaan in dagelijkse activiteiten. Hoe breng je flow in je dagelijkse leven en je werk.

4 De optimist verbeeldt zich heel wat

De kracht van optimisme en hoop en hoe je dit kunt versterken.

5 Geef jezelf een break

Het ontwikkelen van compassie en waardering voor jezelf

6 Ik ben dezelfde niet meer

De gevolgen van ingrijpende levensgebeurtenissen
Groeï bij trauma of tegenslag bevorderen

7 Je positieve leven delen

Positieve relaties ontwikkelen

8 Het zelf voorbij

Over verbondenheid en spiritualiteit

In acht sessies van twee uur gaan we met deze onderwerpen aan de slag. Je werkt vanuit dit boek én de werkmap 'Goed Leven'.

Dinsdagen van 10.00 – 12.00 uur Torenakkers 7m 7971 AC Havelte.

Data: 24 en 31 maart, 7 april, 12-19 en 26 mei, 2 en 9 juni met op 18 augustus de terugkombijeenkomst.

Opgeven is al wel mogelijk

Trainer:

Mike van As

GZ psycholoog

Mindfulness trainer

Opgeven kan via de [website](#).

Als je al therapie bij mij volgt, dan kun je me aangeven dat je interesse hebt in deze groepstraining.

