

The image shows four daisies in a row, each at a different stage of blooming. From left to right: a closed bud, a bud just starting to open, a partially open flower, and a fully open flower with many white petals and a yellow center. The background is a soft, out-of-focus green and yellow bokeh, suggesting sunlight filtering through leaves. A dark blue horizontal band runs across the middle of the image, containing the title text.

Voluit leven

Training gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Heb je psychologische ondersteuning gehad en voldoende inzicht in je eigen problemen, maar voelt je leven toch onbevredigend omdat je klachten niet verdwijnen?

Misschien heb je de neiging om je tegen je problemen te verzetten in plaats van ze te accepteren, waardoor je regelmatig angstige of sombere periodes ervaart. Als dit herkenbaar is, dan kan de training *Voluit leven* iets voor jou zijn.

Wat kun je verwachten?

Het doel van de training is om bewuster te leven en meer voldoening te halen uit dagelijkse dingen. Ook als je last blijft houden van vervelende gevoelens of klachten. Je leert ervaren dat het mogelijk is een waardevol leven te leiden, ondanks de obstakels die je tegenkomt.

Wat is Voluit leven?

Voluit leven is een training gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Tijdens de training leer je op een andere manier omgaan met je klachten en uitdagingen. In plaats van te vechten tegen je problemen, ontdek je hoe je ze kunt accepteren en hoe je je leven meer kunt richten op wat voor jou belangrijk is.

Je werkt aan

- Het herkennen en accepteren van emoties en pijn als waardevolle signalen die je inzicht geven in wat belangrijk voor je is.
- Inzicht in jouw persoonlijke waarden en hoe je deze centraal kunt stellen in je leven.
- Een mildere en meer compassievolle houding naar jezelf en je emoties.

Samenkomst: 1 x per week + een terugkombijeenkomst

Duur bijeenkomst: 2,5 uur

Aantal bijeenkomsten: 9

Materialen: Je krijgt een werkboek.

Wil je deelnemen of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Voluit leven is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl