

# VOLUIT LEVEN

## Een training om te leren voluit te leven

### *"Maak uw leven waardevoller."*

Iedereen wil graag gelukkig zijn, een fijne relatie hebben, goede vrienden en leuke kinderen hebben. Kortom: succesvol zijn op alle terreinen. Voor veel mensen is de realiteit heel anders dan dit ideaalplaatje. U kunt worstelen met verdriet, met akelige gebeurtenissen uit het verleden, met een depressie of angstproblematiek tot gevolg. Vaak gaan deze klachten gepaard met onzekerheid, vermoeidheid en stress. Dit kan soms jaren aanhouden, waarbij u hard werkt om die pijnlijke emoties en gedachten onder controle te houden of te vermijden. Dit gevecht met uzelf kost energie.

### **Voor wie?**

De training is bedoeld voor mensen tussen de 25 en 65 jaar die last hebben van bijvoorbeeld: gespannenheid, vermoeidheid, zelfkritiek, depressieve gevoelens of angstklachten. Voor mensen die zich niet meer belemmerd willen voelen door deze klachten en een meer waardevol leven willen leiden. Kortom: mensen die voluit willen leven.

### **In de training leert u:**

- Wat voor u waardevol is.
- Hoe u uw waarden als kompas in uw leven kunt gebruiken.
- Wat psychisch leed veroorzaakt.
- Milder te worden naar uw negatieve emoties of pijn.
- Minder in onbewuste patronen te leven en anders om te gaan met spanning en verdriet.
- Minder te oordelen over uzelf en anderen.



De training is een combinatie van mindfulness en acceptatie therapie.

### Praktische informatie

De training bestaat uit 9 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur.

- Start training: bij voldoende aanmelding.
- Plaats: Roosendaal of Bergen op Zoom.
- Begeleiders: De training wordt begeleid door een hulpverlener van GGZ WNB.
- Kosten: Materiaalkosten € 25,- (te voldoen op de eerste bijeenkomst).

### Kennismakingsgesprek

Voordat de training begint heeft u een kennismakingsgesprek met de trainer. Wanneer u zich opgeeft wordt u daarvoor uitgenodigd. U kunt dan u vragen stellen over de training en krijgt u aanvullende informatie.

### Meer informatie en aanmelding

U kunt de training volgen wanneer u in behandeling bent bij GGZ WNB. In overleg met uw behandelaar wordt er gekeken of deze training passend is voor u.

*"Geef mij  
De kracht om te veranderen wat ik  
kan veranderen  
De moed om te verdragen wat ik  
niet kan veranderen  
De wijsheid om het verschil  
tussen beiden te zien"*

