

Voluit Leven



Een waardevol leven met alles wat daarbij hoort

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. Pas wanneer ik de klachten heb overwonnen, kan ik het leven leiden dat ik graag wil leiden, is de gedachte.

De cursus Voluit Leven laat u ervaren en inzien dat dit niet werkt. Het willen vermijden van psychische of lichamelijke pijn leidt tot een krampachtige poging een half leven te leiden.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat deze houding uw psychische problemen juist kan versterken en dat het u steeds minder flexibel maakt. In deze cursus leert u om op een andere manier naar uw problemen te kijken. U leert beter observeren en accepteren wat er in u omgaat.

VOOR WIE

Deze cursus ondersteunt volwassenen die zich geblokkeerd voelen door somberheidsklachten (gespannenheid, vermoeidheid, pijn) en/of negatieve emoties (gevoel van leegte, onzekerheid, zelfkritiek).

www.voluitleven.info

Vragen? nascholing@medicamus.nl

INHOUD

U leert negatieve patronen te doorbreken, zien wat psychisch leed veroorzaakt en minder 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. Mindfulness vormt de belangrijkste pijler.

Van de deelnemers wordt ook thuis inzet verwacht. De cursus vraagt dagelijks inzet tussen twee bijeenkomsten. Elke deelnemer schaft het boek *Voluit Leven; mindfulness of de kunst van het aanvaarden*, van Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsberg, zelf aan. De methoden die hierin worden aangereikt, zijn gebaseerd op aanvaarding van psychisch leed en het vergroten van psychologische flexibiliteit.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Negen bijeenkomsten van twee uur in Harderwijk van 19.00 – 21.00 uur. Bij voldoende aanmeldingen start de cursus.

Kosten: € 50. Max. 10 deelnemers. U kunt zich aanmelden via www.medicamus.nl.

Er zal voor aanvang van de cursus een telefonisch kennismakingsgesprek plaatsvinden. Uw huisarts wordt op de hoogte gesteld van uw deelname aan deze cursus.