



## **Voluit Leven in Arnhem**

Een training voor volwassenen die meer bewust,  
vanuit acceptatie en eigen waarden willen leven

---

## **Bewuster leven**

Iedereen wil een prettig leven. Veel mensen zijn ervan overtuigd dat dit pas kan beginnen als ze hun angsten of somberheid hebben overwonnen, als ze niet meer moe zijn of als ze hun onzekerheid te boven zijn. Alles draait om hun strijd tegen deze klachten, daar wordt het meestal niet beter van. Onderzoek laat zien dat dit juist meer lijden veroorzaakt. Wanneer we accepteren dat het leven twee kanten heeft ontwikkelen we psychologische flexibiliteit. Dan kun je meer leven naar wat je belangrijk vindt. Dit leidt tot grotere besluitvaardigheid, vriendelijkheid en vermogen om van het leven te genieten.

*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 te zien.*

*Teresa van Avila (1515-1582)*

De training Voluit Leven is een combinatie van mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy), een vorm van gedragstherapie. U leert u te richten op wat u wel kunt beïnvloeden en te accepteren dat emoties en gedachten soms lastig en/of pijnlijk zijn. Soms gaan mensen hun gevoelens uit de weg bijvoorbeeld door dingen uit te stellen; zich terug te trekken; afleiding te zoeken of hard te gaan werken. Vermijden, zelfkritiek of verzetten slokt veel energie op en geeft meer problemen. Mindfulness is je aandacht richten op het hier en nu. Hierdoor leert u te ervaren wat er is en gedachten en gevoelens toe te laten. Dat geeft ruimte om op zoek te gaan naar wat u echt waardevol vindt in uw leven.

## **Ervaringen van anderen**

‘Ik heb in deze training geleerd om veel bewuster te leven, ik kan veel meer genieten van de kleine dingen.’

‘Vroeger stopte ik alles maar weg. Maar nu weet ik beter wat voor mij belangrijk is in het leven. Ik ben veel rustiger geworden.’

## Voor wie

U kunt zich voor de training opgeven als u een of meer van de volgende signalen bij uzelf herkent: gespannenheid, angst, somberheid, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, een gevoel van leegte, zelfkritiek. De training is bedoeld voor mensen die willen leren om te aanvaarden, kiezen en actie te ondernemen.

## Inhoud

Deze training leert u:

- hoe u uw waarden als kompas in uw leven kunt gebruiken;
- wat psychisch leed veroorzaakt;
- milder te worden naar uzelf en anderen;
- meer opmerkzaam te zijn en met aandacht te leven;
- in het hier en nu te zijn;

Deze training is geen therapie en bestaat uit 8 bijeenkomsten.

## Praktische informatie

De training wordt u aangeboden door Pro Persona Connect afdeling Preventie.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Cursusdata zijn:

Dinsdag 6 + 13 + 20 september,  
4 + 18 + 25 oktober, 1  
+ 8 november 2022  
van 14.00-16.00 uur.

Locatie:

MFC de Spil

Lupinestraat 12 in Arnhem

Aan deelname zijn geen kosten verbonden, wel dient u zelf het cursusboek (Boom Hulpboek - Voluit leven) aan te schaffen.

***Deze cursus is alleen voor inwoners van gemeente Arnhem, Duiven, Renkum en Rheden.***

## Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl) [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*