



## **Voluit Leven in gemeente Rheden**

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

**INLUZIO  
RHEDEN.**

---

## **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.

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)*

## **Inhoud**

De training Voluit Leven is een combinatie van mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy), een vorm van gedragstherapie.

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, hoe pijnlijk ook. 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.

*Deze training is voor inwoners van de gemeente Rheden.*

## 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.

## Praktische informatie

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Cursusdata zijn:

Donderdag 3 + 10 + 17 + 24 + 31 oktober, 7 + 14 + 21 november 2024 van 09.30-11.30 uur.

Locatie:

Dorpshuis Rheden  
Meester B. van Leeuwenplein 3  
6991 EW Rheden

Kosten:

Geen. U dient wel zelf het cursusboek (Boom Hulpboek - Voluit leven) aan te schaffen (ca € 30,-).

## Informatie/aanmelden

Deze cursus is een samenwerking tussen Pro Persona Connect en Inluzio Rheden. Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of

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

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

## 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)

KvK 41053219

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

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

---

**INLUZIO**  
RHEDEN.

**Connect**  
*Pro Persona*