



Voluit Leven

Een training voor volwassenen uit de gemeente Arnhem, Duiven, Overbetuwe, Renkum, Rheden, Rozendaal en Westervoort 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.

Deze training is voor inwoners uit de gemeente Arnhem, Duiven, Overbetuwe, Renkum, Rheden, Rozendaal en Westervoort

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:

Maandag 19 + 26 januari, 2 + 9 + 16 + 23 februari en 2 + 9 maart 2026 van 15.00-17.00 uur

Locatie:

De Nieuwe Hommel,
De Wiltstraat 6, 6821 CE Arnhem

Kosten:

€ 25,50 eigen aanschaf cursusboek (Boom Hulpboek - Voluit leven).

Informatie/aanmelden

Van tevoren is er een kennismakingsgesprek met de trainers.

U kunt zich aanmelden via onderstaande QR code of via

[Voluit leven - Pro Persona](#)

www.propersona.nl/preventie



Pro Persona helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersona.nl/preventie

Kvk 41053219