



## **Voluit Leven Nijmegen Noord**

Een training voor volwassenen die willen leren omgaan met de worstelingen in het leven

---

## Worstelingen in het leven

Iedereen wil een prettig leven. Je denkt dat dit pas kan als angst of somberheid is overwonnen. Of als je niet meer moe bent, of als je je onzekerheid te boven bent. Omdat de klachten in de weg zitten wordt het een worsteling. Onderzoek laat zien dat dit gevecht juist meer lijden veroorzaakt. Wanneer we anders leren kijken naar de dingen die niet goed gaan kan je leven makkelijker en prettiger worden.

*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.

Je leert dat emoties en gedachten, hoe lastig en/of pijnlijk ook, te verdragen zijn.

Mindfulness is je aandacht richten op het hier en nu. Daarmee leer je jezelf beter kennen.

## 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

Voor volwassenen uit de gemeente Nijmegen en Lingewaard met klachten zoals gespannenheid, angst, stress somberheid, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, een gevoel van leegte, zelfkritiek.

Deze training is geen therapie.

### **Praktische informatie**

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

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Vooraf maken we individueel kennis.

Data:

Woensdag 2 + 9 + 16 + 23 +  
30 november,  
7 + 14 december 2022

Tijd:

Van 15.00-17.00 uur.

Locatie:

Nijmegen Noord,  
exacte locatie volgt nog.

*Deze training is voor inwoners van de gemeente Nijmegen en Lingewaard.*

### **Kosten**

Aan deelname zijn geen kosten verbonden, we vragen je wel om zelf het cursusboek (Boom Hulpboek - Voluit leven) aan te schaffen.

### **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*