

Workshop 'Leven naar je waarden'

Je vindt creativiteit heel belangrijk maar het komt er op de één of andere manier niet van.....

Voor jou is vrijheid belangrijk maar je voelt je klemzitten in je vaste baan.....

Je wilt meer aan bijv. liefdadigheid doen, aan spiritualiteit of aan persoonlijke ontwikkeling – maar je zet die ene, eerste stap maar niet....

Als je meer gaat leven naar je waarden, naar dat wat jij écht belangrijk vindt in je leven, dan levert dat je *meer geluk en tevredenheid* op, blijkt uit onderzoek.

Kom daarom naar de workshop **Leven naar je waarden** op zondag 19 april en ga hiermee aan de slag!

We werken met inzichten uit de Positieve psychologie en uit de ACT (acceptance and commitment therapy). Je zult tijdens deze workshop in kaart brengen wat in jÓuw leven belangrijke waarden zijn; vervolgens ga je deze als het ware 'trechteren' tot je bij je **kernwaarden** uitkomt.

Dan onderzoek je waarom het er tot nu toe niet - of onvoldoende - van komt om deze waarde(n) ook echt te volgen als jouw, eigen kompas. Geen tijd? Of moed? Zelfkritiek? Netflix of andere afleidingen? Vervolgens buig je je over de vraag wat ervoor nÓdig is om meer volgens die waarde(n) te gaan leven.

Je krijgt psycho-educatie, schrijfopdrachten, begeleide meditaties, en er zijn uitwisselingen in tweetallen en in de groep. Er is plek voor **maximaal tien deelnemers**. Begeleiding: Eveline Brandt

Eind december 2020 was deze workshop in het Centrum voor mindfulness Leiden een groot succes. Er is gelachen, gemediteerd, uitgewisseld en geleerd. Deelnemers gingen naar huis met nieuwe inzichten en nieuwe moed!

Meld je snel aan voor deze inspirerende workshop op zondag 19 april. Tijden: half twee tot half zes, inloop vanaf kwart over één. Halverwege theepauze.

Kosten: € 40,-

Locatie: Centrum voor Mindfulness Leiden, Gerrit Doustraat 4, Leiden

Aanmelden: zsm bij e.brandt@xs4all.nl

WEES WELKOM!