

Centrum voor Mindfulness Leiden

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
bijvoorbeeld 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 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 jónw 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? Geen 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; zie de agenda voor de eerstvolgende datum. Tijden: half twee tot half zes, inloop vanaf kwart over één. Halverwege theepauze met lekkers en fruit.

Kosten: € 40,- Locatie: Centrum voor Mindfulness Leiden, Gerrit Doustraat 4.

Aanmelden: gebruik het aanmeldformulier op de website

WEES WELKOM!