

Levenskunst- groep

Weer oog voor de dingen
die ertoe doen

Contact



Adres:

GGz Praktijk
van Pallandtstraat 9
6814 GM Arnhem

Telefoon: 026-370 98 22

Email: info@ggzpraktijk.nl

www.ggzpraktijk.nl



www.ggzpraktijk.nl





Wat zou er gebeuren wanneer je jezelf de vraag stelt wat er goed is aan jou en aan jouw leven?

Wat zou er gebeuren wanneer je waardeert wat er al is en vriendelijk bent naar jezelf?

Wat zou er gebeuren als je je talenten ontdekt en die meer gaat gebruiken, wanneer je durft te veranderen door wat je meemaakt, en eerlijk communiceert over je behoeften?

Dan kom je tot bloei. Dan ontdek je hoe je een plezierig, betekenisvol en betrokken leven kunt leiden.

Deze groep gaat over levenskunst

Tijdens de behandeling bij de GGz Praktijk heb je gewerkt aan het verbeteren van jezelf. Nu is het tijd om te “ont-beteren”. In de Levenskunstgroep leer je om minder streng voor jezelf te zijn en onhandige gewoontes los te laten. Als je jezelf toestaat te zijn wie je bent, komt er ruimte voor inspiratie, levensvreugde en groei. In deze groep verkennen we verschillende bouwstenen die bijdragen aan “levenskunst”.

- Plezierige emoties en ervaringen
- Het ontdekken en gebruiken van sterke kanten of kwaliteiten
- Optimisme en hoop
- Relaties en verbondenheid
- Het toestaan van negatieve ervaringen
- Compassie

Wanneer?

Er zijn zeven bijeenkomsten. Kijk voor de data op <https://ggzpraktijk.nl/behandelingen/levenskunstgroep> of scan de QR-code.



Aanmelden?

Wil je meedoen? Bespreek dit met je behandelaar. Die kan je aanmelden.

Boek:

We gebruiken tijdens de bijeenkomsten het boek: [“dit is jouw leven”](#) van Ernst Bohlmeijer en collega's

Je kunt dit boek bestellen via Bol.com voor € 29,95