# HARD OF HART VOOR JEZELF?

**Stel je hoge eisen aan jezelf?**
**Ben je bang om te falen?**
**Ben je streng voor jezelf?**
**Voel je je vaak onzeker?**
**Zie je vooral wat er allemaal niet goed gaat?**
**Neem je het jezelf kwalijk als je je slecht voelt?**
**· Zorg jij voor anderen zonder aan jezelf toe te komen?**
**Ga je vaak over je eigen grenzen heen?**
**Vind je het moeilijk om te voelen wat jij eigenlijk wilt?**
**Is het vaak moeilijk om nog echt te genieten?**

Als je je herkent in één of meer van deze vragen, dan is het misschien tijd voor verandering.

## Hoe? Kom naar zelfcompassie training!

De mindful zelfcompassie training is een praktisch, persoonlijk en wetenschappelijk onderbouwd programma van 8 weken. Het is een vaardigheidstraining, dus praktisch oefenen en leren door te ervaren staan centraal. Onderzoek laat zien dat depressie, zelfkritiek, angst en stress afnemen en zelfcompassie, bewustwording, kwaliteit van leven en veerkracht toenemen door beoefening van deze methodiek.

Door zelfcompassie leer je dat dingen juist veranderen door te stoppen met willen veranderen.

# PRAKTISCHE INFORMATIE

De training is een samenwerking van
Huisartsenpraktijk de Linde en Fysiotherapiepraktijk Lijf & Visie.

**WIE**

De training wordt gegeven door Martine Folkersma, praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ) van huisartsenpraktijk de Linde en gecertificeerd ‘Mindful Self-Compassion’ trainer.

**DATA**

8 woensdagmiddagen van 15.00 - 18.00 uur:
12, 19, 26 mei
2, 9, 16, 23, 30 juni

1 stilte ochtend op zondag 13 juni van 9.00 - 13.00 uur

**KOSTEN**

De kosten voor een werkboek van 28,99 euro

**LOCATIE**

Lijf & Visie, Koningsweg 4 te Soest

**AANMELDEN**

Je kunt je aanmelden door te bellen met de assistentes van de Linde:
035 601 4545.

Na aanmelding volgt eerst een intakegesprek om samen te bekijken of de training op dit moment passend is.



HUISARTSENPRAKTIJK de·Linde

LIJF & VISIE