

# LAAT JE CRITICUS LOS EN BEPAAL ZELF JOUW RICHTING



**Wat als jij aan het stuur zit van jouw leven en niet je innerlijke criticus? Welke richting zou je dan uitgaan? En hoe ga je om met de criticus die jou in je comfortzone wil houden?**

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een op mindfulness gebaseerde waardengerichte gedragstherapie.

ACT reikt oefeningen aan om te leren voor je hart te kiezen, om om te gaan met hindernissen op je weg en met moeilijke emoties.

## **Wat?**

Per twee en in groep doen we oefeningen uit ACT en focussen ons hierbij op het compassievol omgaan met je zelfcriticus. Dankzij ACT leer je meer vanop een afstand te kijken naar je gedachten.

## **Wanneer?**

Zaterdagmiddag van 12.30 tot 14.30  
13 - 20 - 27 jan, 4 - 10 - 24 feb, 3 - 9 ma 2024

## **Waar?**

Ruimte Sagitta,  
Van Hovestraat 9,  
Borgerhout

## **Door wie?**

Klinisch psycholoog en beeldend therapeut ACT

Jonathan Pilate      [jonat.han-pilate.be](mailto:jonat.han-pilate.be)  
Eva Gysen              [www.krachtinzicht.be](http://www.krachtinzicht.be)

## **Praktisch ?**

Aanmelden via [evagysen@gmail.com](mailto:evagysen@gmail.com) of [jon@han-pilate.be](mailto:jon@han-pilate.be)  
12, 50 € voor de ganse reeks (via de conventie voor eerstelijnspsychologie)