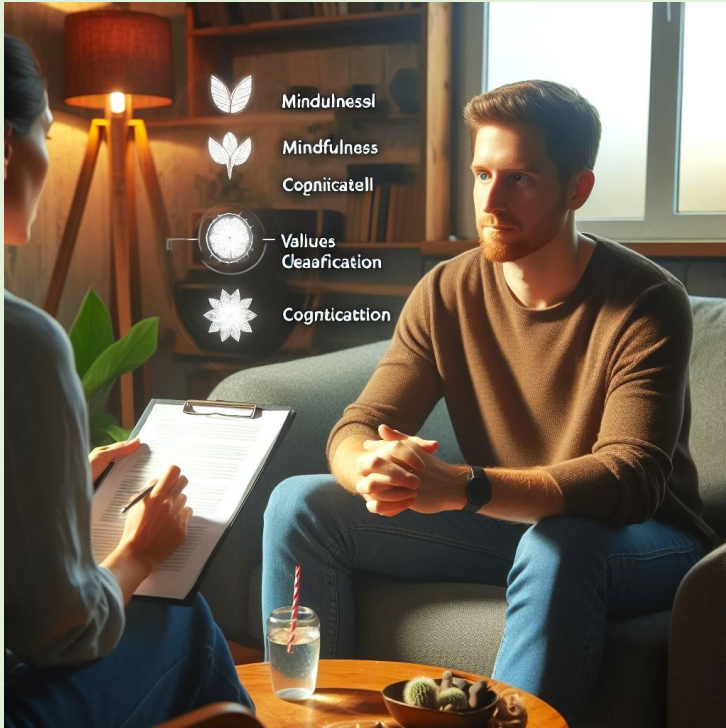


Acceptance and Commitment Therapy



Acceptance & Commitment Therapy (ACT) is een therapievorm waarin je leert te accepteren en te leven in het nu.

Zo raak je meer bewust van waar en met wie je bent, zonder te veel te piekeren over verleden of toekomst.

Je leert flexibeler met het leven om te gaan om zo energie te kunnen geven aan dat wat er toe doet.

Zo voel je minder snel irritatie en boosheid.

Hierdoor sta je meer ontspannen in het leven.

Bij Lichter Hart Counselling leer je in een programma van **8** afspraken beter omgaan en accepteren van wat je in leven tegenkomt. Het is een actieve training, waar je doormiddel van metaforen en oefeningen leert anders naar je eigen gedachten, emoties en leven te kijken.

Mail: info@lichterhartcounselling.nl

Mobiel: 06 411 844 24

Erkend psychosociaal therapeut,
Acceptance & Commitment therapy,
registercounsellor en
Registertherapeut. Ook voor coaching.
Capelle aan den IJssel

Aangesloten bij de ABvC en de RBCZ

Kijk op de website voor meer info.

Scan de QR code



Vooraf vrijblijvende intake/
kennismaking.

Deze intensieve training bevat altijd
tussentijdse opdrachten en begeleiding
in 8 tot 16 weken voor €559,00

Factuur per afspraak mogelijk.

Kijk op de website voor meer info

www.lichterhartcounselling.nl

