

# Training Zelfcompassie



Zelfcompassie is een positieve, steunende, vriendschappelijke relatie met jezelf.

Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Veel mensen hebben last van een kritisch stemmetje in hun hoofd dat een gevoel van falen veroorzaakt.

Mensen zonder zelfcompassie leven met een continu gevoel niet goed genoeg te zijn en dingen niet goed genoeg te doen.

Dat gaat ten koste van levenslust, vertrouwen in het leven en de toekomst.

Maar....

gelukkig vallen vriendelijkheid en mildheid te trainen!

Je kunt het komen oefenen in de training  
Zelfcompassie *vanaf 10 september 2018!*

'Als je wilt dat anderen gelukkig zijn: wees compassievol;  
Als je zelf gelukkig wilt zijn: wees compassievol'

*De Dalai Lama*

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten, en wordt gevolgd door 20 vervolgbijeenkomsten als zelfhulpgroep om het geleerde in de praktijk te brengen. Want kritische stemmen verdwijnen niet van de één op de andere dag.

'Geluk is degene  
willen zijn die je  
bent'  
Anselm Grün

Een pré om mee te doen met deze training is als je ervaring in de GGZ hebt en/of wilt gaan werken als ervaringsdeskundige. De training wordt georganiseerd door



Steunpunt GGZ Utrecht

&

Zin in Utrecht

Centrum voor levensvragen

Voorafgaand aan de training vindt een intakegesprek plaats. Aanmelden kan via het [contactformulier](#) van Zin in Utrecht of stuur een mailtje naar: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu)

### *Voor wie en waar?*

Voor inwoners van de wijk Overvecht, bij Enik Recovery College Overvecht, Neckardreef 12. Maandagmiddagen van 14.00-17.00 uur (13.45 uur aanwezig)

### *Kosten en data?*

De bijeenkomsten zijn kosteloos, maar er wordt wel inzet en betrokkenheid verwacht.

Voorlopige data: 10-9; 17-9; 24-9; 8-10; 15-10; 5-11; 19-11; 3-12.

De vervolgbijeenkomsten vinden in overleg plaats vanaf december 2018, eens in de twee weken.

### Wat is zelfcompassie



Bewust zijn  
van het nu



Vriendelijk zijn  
naar jezelf



Je verbonden voelen  
met het menszijn

[www.zininutrecht.nu](http://www.zininutrecht.nu)

[www.ggzutrecht.nl](http://www.ggzutrecht.nl)