

## **Wat is voluit leven?**

In de cursussen Voluit leven en Leven met pijn leer je stapsgewijs deze obstakels herkennen en vaardigheden om je niet van de wijs te laten brengen.

Zo leer je...

...met aandacht te leven in het nu.

...richting te geven aan je leven vanuit aanvaarding van wat er nu is, vanuit wat je werkelijk belangrijk vindt.

...balans te vinden tussen wat je verstand en je hart je ingeven.

...beter omgaan met de wisselvalligheden in het leven.

Voluit leven is...

... terugkijken op je dag (op je leven) en weten dat het klopt, dat het zo moest zijn.

... ja zeggen tegen het leven dat zich nu aan je voordoet in alle schakeringen.

... bewustzijn van je reacties op het leven.

... weten waar je zelf de stroom van het leven tegenhoudt.

... handelen vanuit je waarden.

... het leven kunnen genieten en het leven kunnen lijden (zonder lijdzaam te zijn).

Dat klinkt mooi, maar hoe doe je dat?

Er zijn minstens 4 obstakels om voluit te leven.

- De automatische piloot. Leven zonder aandacht, zonder op te merken wat er nu is, zonder bewustzijn van de subtiele signalen van je lichaam. Druk zijn met van alles en nog wat, terwijl je je niet afvraagt of je daar wel druk mee wilt zijn.
- Verzet tegen (psychisch) leed. Ons geloof in een lang en gelukkig leven zonder pijn. Ons verzet tegen en onze strijd met onzekerheid, angst, teleurstelling, somberheid en al die andere lastige, ongrijpbare emoties en gevoelens.
- Onwetenheid van onze waarden. Niet weten wat we echt belangrijk vinden. Geen innerlijk kompas hebben.
- Blindvaren op ons verstand. Dat altijd precies weet te vertellen welke rampen en beren we zullen ontmoeten wanneer we wel naar onze waarden leven.

[Klik hier](#) voor doorverwijzing naar de online cursus Voluit Leven!

[Klik hier](#) voor doorverwijzing naar de online cursus Voluit Leven met pijn!