OWNiD
MENSELIJKHEID DIE WERKT



Stap uit je hoofd. En in je leven.

- Zit je vast in een eindeloze lus van gedachten?
- Houden emoties je tegen in wat je wilt?

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) helpt je om te leven met meer vrijheid, betekenis en veerkracht, door je relatie met je gedachten en gevoelens te herzien.

Wat kun je verwachten?

ACT biedt je geen magische oplossingen, maar de kans om je eigen kracht te herontdekken. Het gaat om leven in het moment en keuzes maken die je dichter bij je waarden brengen.

Waarom ACT?

- Vrijheid: je gedachten en emoties observeren zonder erin vast te lopen
- Leven naar je waarden: ontdek wat echt belangrijk voor je is
- Psychologische flexibiliteit: ruimte maken voor wat er nu is

Zo werkt het:

1. Een kennismaking, vrijblijvend en zonder verplichtingen
2. Samen bepalen we wat bij je past
3. Je gaat aan de slag, in jouw tempo

Durf jij de stap te wagen?

Zet vandaag de eerste stap.
Let's meet @OWNiD.nl

Even sparren?

Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

06 - 58065017
info@ownid.nl
www.ownid.nl

Scan de QR-code en ontdek wat ACT voor jou kan betekenen.

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY