



Nu ben jij. Gewoon ik.
Je hoeft niet perfect te zijn
om goed in je vel te zitten.

✉ info@iikcoaching.nl
🌐 www.iikcoaching.nl
☎ 06-58065558
06-58065017

- ✓ Persoonlijke coaching
- ✓ Partners
- ✓ Teams en organisaties
- ✓ Samen sterk

ACT THERAPIE

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPIE

Voel je je vast in een eindeloze lus van gedachten en emoties die je belemmeren? 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.

Waarom ACT?

- Leef met Vrijheid: Leer je gedachten en emoties te observeren zonder erin vast te lopen.
- Leven naar je Waarden: Ontdek wat echt belangrijk voor je is en maak keuzes die resoneren met je ware zelf.
- Psychologische Flexibiliteit: Maak ruimte voor wat er nu is en kies voor acties die aansluiten bij je waarden.

Wat kun je verwachten?

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

Durf Jij de Stap te Wagen?

Klaar om uit je hoofd te stappen en je leven volledig te omarmen? Ervaar de kracht van ACT en ontdek hoe je met meer betekenis en authenticiteit kunt leven. Neem vandaag nog contact met ons op en zet de eerste stap naar een leven dat je echt wilt leven.



Scan de QR-code en ontdek wat I!K! voor jou kan betekenen.

Let's meet

Duifhuisstraat 8 St Michielsgestel - Watertorenlaan 11 Vught