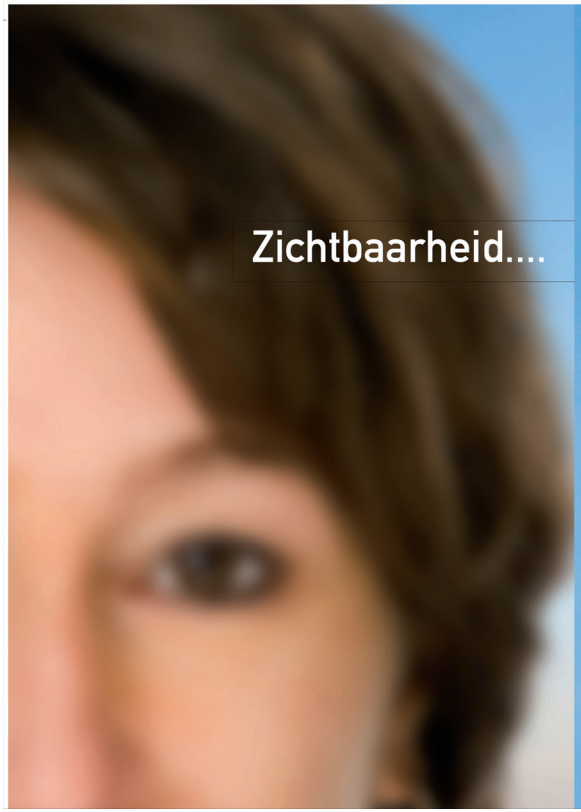


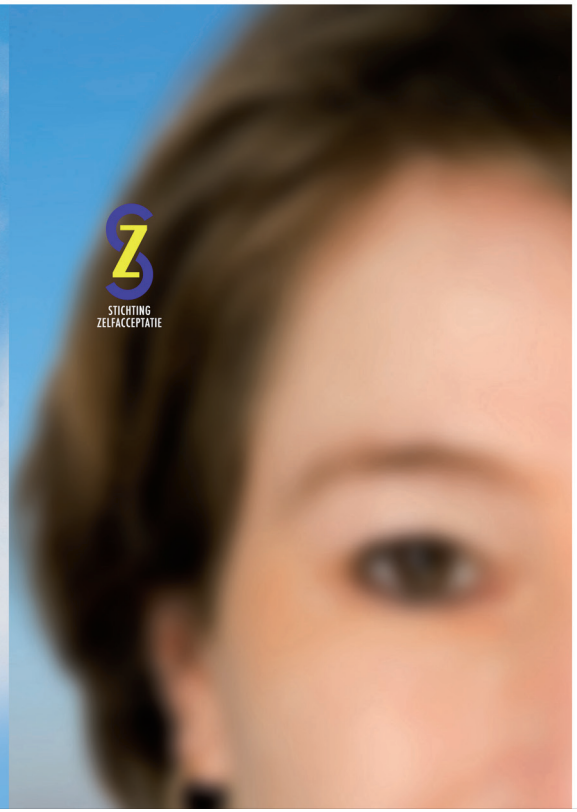
Zichtbaarheid....

STICHTING ZELFACCEPTATIE

www.zelfacceptatie.nl
info@zelfacceptatie.nl

*De informatie in deze folder is met grote zorg samengesteld. De Stichting Zelfacceptatie kan geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid of volledigheid van de folder.
De Stichting Zelfacceptatie is niet verantwoordelijk voor de informatie van derden waarnaar in deze folder wordt verwezen.
Het copyright van tekst-en beeldmateriaal in deze folder behoort aan de Stichting Zelfacceptatie*

STICHTING ZELFACCEPTATIE



Jezelf accepteren... dat kun je leren!

Je vindt jezelf niet zo succesvol, je twijfelt aan je eigen kwaliteiten, je zelfvertrouwen laat te wensen over, je voelt je onzeker: heel veel mensen kampen met zulke gevoelens. Ze zitten gewoon niet lekker in hun vel. Voelen zich te dik of te dun, vinden zichzelf een 'watje', hebben problemen met hun afkomst of seksuele identiteit, vrezen het ouder worden en zijn regelmatig ongelukkig met zichzelf.
Ze willen anders zijn, of er anders uitzien. En dat kan leiden tot onnodige narigheid, zoals lichamelijke of psychische problemen, een negatief zelfbeeld en stress. "Meestal komt dit doordat mensen hun persoonlijke eigenschappen/kenmerken niet accepteren. Men heeft geen zelfacceptatie."

Eerst helder krijgen waar je voor staat

Er zijn genoeg oorzaken te noemen waarom mensen zichzelf niet accepteren. Maar hoe zit dat bij jou? Ligt het probleem eigenlijk wel 100% bij jou of kan het ook te maken hebben met je ouders, opvoeding, schoolkeuze, vrienden, partner? Eén ding is zeker: als je negatief denkt over je eigen situatie is het natuurlijk ook moeilijk om jezelf te accepteren. Dus wil je dat veranderen, dan moet je eerst jezelf beter leren kennen. En vaak blijkt dát in de praktijk nou net het moeilijkste te zijn: zichtbaar maken wie én hoe waardevol je werkelijk bent. Juist omdat die eerste stap zo belangrijk voor je is, willen we je er als Stichting Zelfacceptatie graag bij helpen. Want jezelf accepteren... dat kun je leren!

Zichtbaarheid als eerste stap naar verandering

STICHTING ZELFACCEPTATIE

Niemand zoals jij

Waarom is volledige zelfacceptatie zo belangrijk? Omdat het je zelfvertrouwen weer laat groeien, zorgt voor evenwicht en ontspanning en een stevige basis voor zelfontplooiing vormt. Uitgangspunt daarbij is dat je als mens uniek en bijzonder bent. Net als ieder ander heb je naast prettige ook minder prettige eigenschappen, die je wél gewoon kunt accepteren. Want het zegt verder niets over hoe je echt bent. Je bent immers niet minder als je geen werk hebt, niet goed kunt voetballen, weinig klaarstoomt in de keuken, wat lichter of juist wat zwaarder bent...

Er is altijd een weg naar zelfacceptatie

Er zijn veel manieren om tot zelfacceptatie te komen. Traditionele en minder traditionele manieren. Welke manier voor jou de beste is, hangt af van je eigen situatie en karakter. Ervan uitgaande dat je er zelf even niet meer uitkomt en je directe omgeving je ook niet verder kan helpen, zou je bijvoorbeeld in eerste instantie je huisarts kunnen raadplegen. Een andere mogelijkheid is om direct een eerstelijns psycholoog of psychiater te benaderen. Die zijn ervoor opgeleid om goed te luisteren en je een spiegel voor te houden, zodat je jezelf van andere - positieve - kanten kunt bekijken. Maar je zou ook eens in gesprek kunnen gaan met een antroposofisch arts, psychotherapeut, haptotherapeut of RET-therapeut. Allemaal specialisten die methodes hanteren, waarbij je samen actief werkt aan lichamelijk en/of geestelijk evenwicht.

Veel succes met jezelf!

Op onze website www.zelfacceptatie.nl vind je een compleet overzicht van hulpverleners en organisaties die jou op weg kunnen helpen naar zelfacceptatie - inclusief informatie over hun achtergronden en behandelwijzen. Van daaruit kun je direct doorklikken naar specialisten en bedrijven die therapieën en/of trainingen verzorgen.

Foto Bert Andrée