



Praktische website over zelfacceptatie

Als je jezelf niet aardig vindt, kun je twee dingen doen: jezelf veranderen óf jezelf accepteren zoals je bent. Het eerste lijkt veel belovend, maar valt in de praktijk vaak tegen. Het tweede is een stuk realistischer, maar ook beslist niet eenvoudig. Een wegwijzer biedt de website www.zelfacceptatie.nl, een initiatief van de vorig jaar opgerichte Stichting Zelfacceptatie. 'Volledige zelfacceptatie laat het zelfvertrouwen weer groeien, zorgt voor evenwicht en is een stevig fundament voor zelfontplooiing,' lezen we op de site, waarop een uitgebreid aanbod is te vinden van organisaties die zich bezighouden met het bevorderen van zelfacceptatie. Je vind er haptotherapeuten, psychotherapeuten, psychologen en trainers. Alle categorieën zijn voorzien van een heldere uitleg over de specifieke aanpak. En voor wie een training of therapie (nog) een stap te ver vindt, is er ook een boekenlijst.