

## 12 principes van Attitudinal Healing

1. De kern van ons wezen is liefde.
2. Gezondheid is innerlijke vrede. Genezen is angst laten varen.
3. Geven en ontvangen zijn in wezen één.
4. We kunnen het verleden en de toekomst loslaten.
5. NU is de enige tijd die er is en elk moment is bestemd om te geven.
6. We kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen.
7. We kunnen liefde zien in plaats van fouten.
8. We kunnen er bewust voor kiezen van binnen vrede te zijn, wat er ook maar buiten ons gebeurt.
9. We zijn leerlingen en leraren voor elkaar.
10. We kunnen ons concentreren op het leven als geheel in plaats van op fragmenten.
11. Omdat liefde eeuwig is, hoeft de dood niet als iets beangstigends te worden gezien.
12. Wij kunnen onszelf en anderen altijd zien als mensen die óf liefde verspreiden óf een beroep doen op liefde.



## Richtlijnen voor het werken in groepen

1. Ons doel is aan onszelf te werken, elkaar wederzijdse steun te geven en te oefenen in onbevooroordeeld luisteren en delen.
2. We erkennen dat het proces dat ieder doormaakt belangrijk is en niet ons oordeel hierover. Geaccepteerd worden in de fase waarin we zijn, maakt het makkelijker anderen te accepteren in plaats van te veroordelen.
3. We delen wat voor ons en wat voor anderen werkt, in plaats van advies te geven. We laten anderen hun eigen antwoorden vinden.
4. Door onze eigen gevoelens te tonen, ontdekken we gemeenschappelijke ervaringen die ons met elkaar verbinden.
5. We respecteren elkaar als unieke mensen. We erkennen dat ieder zichzelf beter kent dan wie dan ook. Als we luisteren naar onze innerlijke stem, vinden we ons beste antwoord.
6. We zijn hier om elkaars innerlijke leiding te steunen en elkaar te helpen concentreren op wat werkelijk voor ieder van ons telt. We zijn niet hier om te preken of elkaar te confronteren.
7. De rollen van leerling en leraar zijn onderling verwisselbaar. Ongeacht leeftijd of ervaring gaan ze van de een op de ander over.
8. We oefenen in het samenzijn met anderen, waarbij we leren alleen het licht in hen zien en niet hun schaduwzijde.
9. Alle informatie die in de groep wordt uitgewisseld is vertrouwelijk.
10. We willen in gedachten houden dat we altijd een keuze hebben tussen vrede en innerlijke strijd, tussen liefde en angst.

# ATTITUDINAL HEALING



Bijeenkomst op maandagavond  
van 19.30 tot 21.00 uur

**'t Gilde Maastricht**  
Pastoor Habetsstraat 42  
6217 KM Maastricht

Data: 3 + 17 april  
1 + 15 mei  
12 + 26 juni

Bijdrage : € 20,-- (hele serie)



## AH-GROEPEN

IN DE ATTITUDINAL HEALING -GROEPEN, ZOWEL WERELDWIJD ALSOOK OP VERSCHILLENDE LOCATIES IN NEDERLAND, HEB JE DE GELEGENHEID DE PRINCIPES EN RICHTLIJNEN VAN AH TOE TE PASSEN EN JE ERVARINGEN DAARMEE EN DIE VAN HET LEVEN ZELF MET ANDEREN TE DELEN.



Attitudinal Healing geeft ons de gelegenheid te oefenen in 'anders zien'. Om dát wat ons eraan hindert liefde te ervaren, te vervangen door dat wat ons een ervaring van liefde geeft. AH zegt niet dat we geen pijn mogen ervaren aan dingen, mensen en situaties om ons heen. Dat is wat we ervaren, op het moment dat we het ervaren.

AH herinnert ons eraan dat het niet zo hoeft te blijven. Je realiseren wat je in wezen bent geeft een ander perspectief op de dingen die je meemaakt en die je zijn overkomen. Door op een andere manier te kijken naar mensen en dingen, door te kijken met een blik vanuit je essentie, vanuit je kern, zul je een totaal andere ervaring krijgen dan door te kijken vanuit een blik van het ego.

In feite kies je op zo'n moment voor geluk in plaats van gelijk.

Voor wie dat doet zal de ervaring van en over zichzelf en anderen drastisch veranderen.

De ervaring zal meebewegen met de innerlijke wijzigingen in het denken en kijken. Wat je om je heen en innerlijk ziet, reflecteert je eigen gedachten. Bevalt het niet, weet dan dat je elke keer kunt kiezen om vanuit een andere, liefdevolle, blik te kijken.

Resie van den Booren en Nicole Renet zullen de AH-groep faciliteren.

In de afgelopen jaren hebben zij trainingen gevolgd bij Els Thissen en diverse AH-groepen gefaciliteerd. Je bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de AH-groep in **Maastricht**

Heb je interesse ? Je kunt je opgeven bij Stichting 't Gilde Maastricht

e-mail : [gildemaastricht@gmail.com](mailto:gildemaastricht@gmail.com)

telefoon : 043-344 0910

Attitudinal Healing is ontwikkeld in 1975 door Dr. Jerry Jampolsky (1925-2020) in Californië. Oorspronkelijk als veilige gespreksomgeving voor kinderen en volwassenen met levensbedreigende ziekten.

*"In Attitudinal Healing-groepen is het niet ons doel om mensen te veranderen of 'te repareren'.*

*We zijn er allemaal voor onze eigen genezing; om te leren loslaten wat onze ervaring van liefde blokkeert en ons ervan weerhoudt om gemoedsrust te hebben.*

*We geloven dat door eerst onze eigen harten en geesten te helen, we dan genezing kunnen brengen in de wereld die we zien.*

*Het is onze absolute overtuiging dat het belangrijkste geschenk dat we een ander kunnen geven, onze eigen innerlijke vrede en onvoorwaardelijke liefde is."*

*Gerald Jampolsky, MD*

Facilitators:

Resie van den Booren

en

Nicole Renet

Meer informatie over deze groep:

[info@deraegebaog.nl](mailto:info@deraegebaog.nl)

06 48 89 45 28