

ATTITUDINAL HEALING

- het helen van je innerlijke houding -



Attitudinal Healing (AH) wil letterlijk zeggen 'het helen van je innerlijke houding of instelling.' Het is gebaseerd op de overtuiging dat je altijd kunt kiezen voor innerlijke vrede in plaats van innerlijke strijd, voor liefde in plaats van angst. In AH staat de kwaliteit van het leven centraal, ongeacht de omstandigheden waarin je verkeert. AH komt voort uit Een Cursus in Wonderen (ECIW) en wil ons handreikingen geven voor het leven in innerlijke vrede. Dagelijkse oefeningen

geven ons -net als het volgen van autorijlessen- een zekere routine om ontspannen te reageren in 'noodsituaties'. Het anders met situaties om kunnen gaan, leidt ons weg van oordelen en geeft ons direct een andere ervaring: namelijk rust, vrede en ontspanning.

Jerry Jampolsky (1925)

Grondlegger van AH en daarin geïnspireerd door ECIW. Hij heeft diverse boeken geschreven, o.a. Liefde is angst laten varen & Verander je denken, verander je leven. In 1975 richtte hij het eerste Centrum voor Attitudinal Healing in Tiburon, Californië, op.

Nog steeds draagt Jerry, samen met zijn vrouw Diane Cirincione, Attitudinal Healing uit. Zie: www.ahinternational.org

AH-groepen Nederland

In diverse plaatsen zijn AH- groepen actief. Voor een overzicht zie: www.vanharttohart.org/attitudinal-healing/ah-groepen

Facilitatortraining

In een Facilitatortraining leer je hoe je Attitudinal Healing-groepen kunt begeleiden. De training wordt gegeven door Els Thissen.

Zie: www.vanharttohart.org of www.elsthissen.nl

Principes & Richtlijnen Attitudinal Healing

In de groepen wordt gewerkt met 12 principes 10 richtlijnen voor het werken in groepen. Uitgangspunt: we luisteren, geven geen advies of goede raad en vertrouwen erop dat iedereen zijn eigen antwoorden kent.



De 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. Wij 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 vredig 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.

De **Richtlijnen voor het werken in AH-groepen** kun je vinden op: www.vanharttohart.org/attitudinal-healing/principes-richtlijnen

Voor informatie:

Stichting Centrum voor Attitudinal Healing / Kregelstraat 6, 6285AR Epen

www.vanharttohart.org

attitudinalhealing@vanharttohart.org / 043-3647987