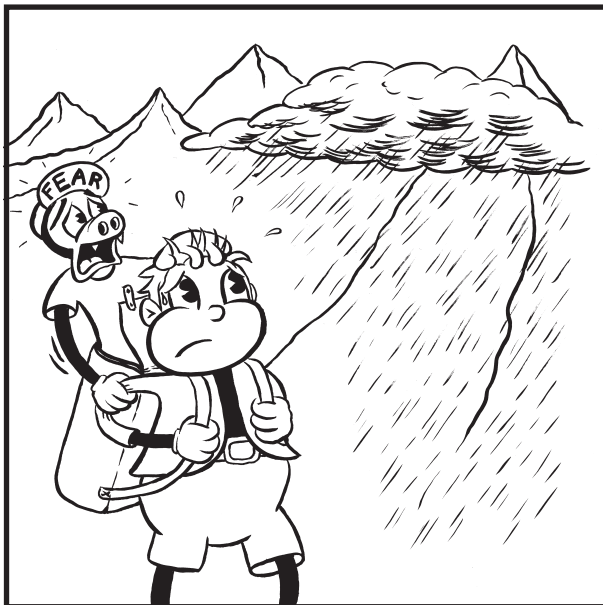


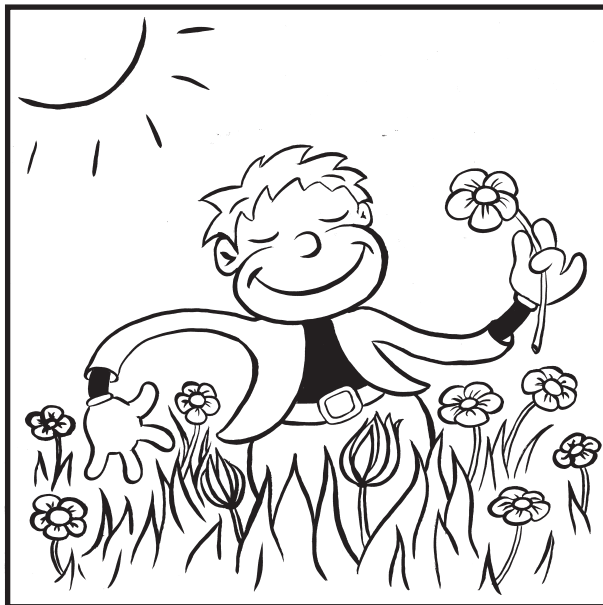
Je loopt (Toegewijd handelen)
over het pad van je Waarden,



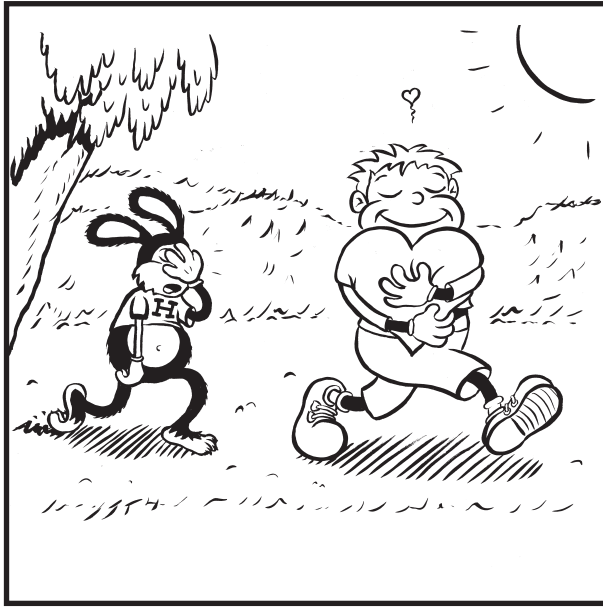
Terwijl je bereid bent om moeilijke gedachten, gevoelens en
omstandigheden actief tot je te nemen (Acceptatie).



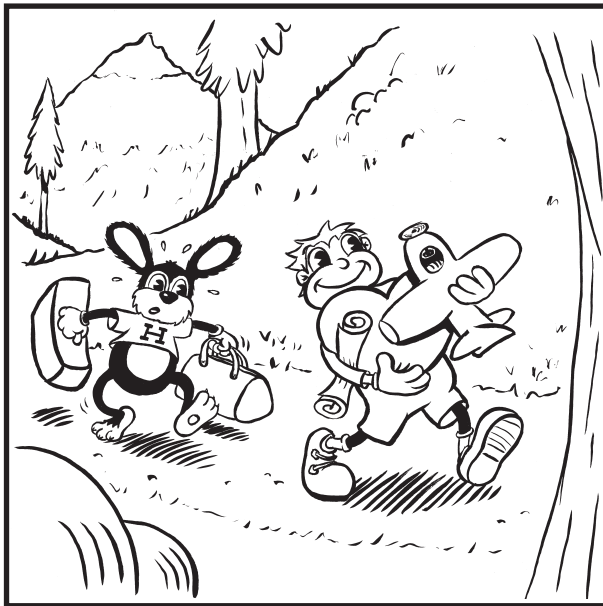
Je ziet gedachten als gedachten, je verstand loopt achter je aan, in plaats van dat jij achter je verstand aanloopt (Defusie).



Op je weg oefen je om alles wat je voelt en ervaart met gefocust tot je te nemen (Mindfulness).



En terwijl je loopt, ben je je bewust van jezelf, handel je uit compassie en ga je op in wat je doet (het Zelf).



Op weg naar het leven dat je eigenlijk zou willen hebben.