

Uitnodiging Workshop

De Driehoek van Vergeven

Een eenvoudige en krachtige weg naar innerlijke rust

Je bent van harte welkom bij een workshop over de **Driehoek van Vergeven (DVV)** – een praktische vorm van innerlijke vergeving die in het dagelijks leven kan worden toegepast.

De Driehoek van Vergeven bestaat uit drie innerlijke bewegingen:

1. Je vergeeft anderen voor wat zij jou hebben aangedaan.
2. Je vergeeft jezelf voor wat jij anderen hebt aangedaan.
3. Je vergeeft jezelf voor wat jij jezelf hebt aangedaan.

Deze driehoek vormt samen één geheel. Door alle drie bewust toe te passen, ontstaat ruimte voor verlichting van innerlijke spanning, wrok, schuldgevoelens en zelfafwijzing.

Wat kun je verwachten?

Tijdens de workshop:

- maken we op een rustige en toegankelijke manier kennis met de Driehoek van Vergeven;
- wordt uitgelegd hoe je de DVV kunt toepassen op spontaan opkomende gedachten en gevoelens;
- is er ruimte voor stilte, reflectie en het delen van ervaringen (zonder verplichting);
- ervaar je hoe de DVV zelfstandig kan worden beoefend, los van therapie, geloof of andere methodes.

De Driehoek van Vergeven is geen techniek, geen therapie en geen meditatie. Het is een innerlijke houding die je direct kunt toepassen, hier en nu.


Voor wie?


Deze workshop is geschikt voor iedereen die:


- verlangt naar meer innerlijke rust en helderheid;
- wil leren omgaan met wrok, schuld of zelfkritiek;
- openstaat voor een eenvoudige, menselijke benadering van vergeving.

Er is **geen ervaring** vereist en deelname is mogelijk **ongeacht levensbeschouwing of geloof**.

Praktisch

 **Locatie:** [Bloemendaal]

 **Datum:** [Weekend]

 **Tijd:** [Dagdeel]

 **Bijdrage:** Gratis (vrijwillige bijdrage mogelijk)

De workshop wordt aangeboden door **Stichting Werkgroep Rozenhart**, die de Driehoek van Vergeven kosteloos beschikbaar stelt.