uitgeverij SWP

Wonderlijke binnenwereld

aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren

Wonderlijke binnenwereld verscheen eerder onder de titel **Denken, voelen, doen**, ISBN 9789085606710.

De binnenwereld is alles wat er vanbinnen gebeurt: gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, beelden, muziek, herinneringen, fantasieën, het Ik. Onze gedachten en gevoelens hebben veel invloed op ons gedrag en de keuzes die we maken. Ze bepalen daardoor voor een groot deel ons leven. Soms zit de binnenwereld ons in de weg. Dan hebben we nare gedachten en nare gevoelens en verliezen we de controle over ons gedrag.
In dit boek wordt uitgelegd wat er in de binnenwereld gebeurt en hoe dat werkt. Je leert daarmee je gedachten en gevoelens beter te begrijpen en je leert er woorden aan te geven, waardoor je er makkelijker over kan praten. Je kan het boek lezen als je nieuwsgierig bent naar de binnenwereld en je kan het lezen als je wilt leren omgaan met nare gedachten of gevoelens.
Naast informatie en voorbeelden vind je veel praktische oefeningen om mee aan de slag te gaan. Je wordt aan het denken gezet over wie je wilt zijn en wat je belangrijk vindt in jouw leven.

Dit boek is geschreven voor kinderen en jongeren en voor de mensen om hen heen. De rode draad in het boek is de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT), een nieuwe therapievorm waarvan de leertheorie (onder andere Cognitieve Gedragstherapie) en recent onderzoek naar gedachten en taal de basis vormen.

Maaike Steeman is GZ psycholoog, ze werkt in haar GGZ praktijk (ACT-Psychologen) en ze geeft trainingen aan docenten (Skills to ACT). Zij is getrouwd en moeder van twee dochters. Sinds 2007 is zij bezig met ACT. Het leerproces om zich deze therapie eigen te maken heeft haar eigen leven verrijkt. Zij ziet in de dagelijkse praktijk hoe cliënten opbloeien met behulp van ACT en hun leven meer in eigen hand nemen.



ISBN:
9789085606826

Auteur:
Maaike Steeman

Prijs:
€ 22,00

Meer info:
swpbook.com/2041

In de media
Een heel duidelijk en prettig leesbaar boek, en dat het veel ouders/opvoeders en jongeren mag helpen.
Recensie patiëntenmagazine Vizier

Recensie

> ''*Een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren die nieuwsgierig zijn naar wat er in hun binnenwereld gebeurt. Psycholoog Maaike Steeman legt uit hoe je je gedachten en gevoelens kunt leren begrijpen om er vervolgens beter mee om te kunnen gaan.* ***Met leuke metaforen als De Denkmachine en De Holbewoner toont ze hoe verstand en gevoel elkaar soms in de weg staan en wat je daaraan kunt doen.*** *Naast*

uitgeverij SWP

> *veel uitleg en voorbeelden geeft ze ook praktische oefeningen die je helpen jezelf nog beter te snappen*.''
> - NBD Biblion, 2022