uitgeverij SWP

Zakboekje Zo Doende

25 moderne stoïcijnse oefeningen

Bij de stoïcijnse levenskunst handelt het niet alleen om kennis, maar vooral om wat je ermee doèt. Het doel van het stoïcisme is je eigen karakter te verbeteren door te handelen te midden van een uitdagende wereld. De weg die jij aflegt om een ‘goed leven’ te leiden en gelukkig te worden staat centraal. Het is een praktische filosofie: je moet je voornemens iedere dag toepassen, zeggen de stoïcijnen. Het is net als met het lopen van een marathon: je moet iedere dag oefenen. Alleen door oefenen, oefenen, oefenen haal je de eindstreep.

De stoïcijnse oefeningen in dit Zakboekje helpen je de wereld van de stoïcijnen concreet te maken. Door heldere oefeningen, stap voor stap uitgelegd. En door te reflecteren op je vragen, problemen en oplossingen, in dit Zakboekje het Marcus Aurelius momentje genoemd. En niet zomaar een keertje, nee, als een echte moderne stoïcijn in opleiding doe je dat regelmatig, iedere dag, iedere week. Zo doende!

Waarom dit zakboekje?

Wij hebben dit zakboekje voor coaches, trainers en andere begeleiders van leerprocessen geschreven, maar het is ook goed bruikbaar voor geïnteresseerden zonder deze achtergrond.

1. Je leert meer diepgang rond reflectie aan te brengen en een sterk accent te leggen op de uitvoering van je voornemens.

2. Het reflectiemoment bij de oefeningen noemen wij het Marcus Aurelius momentje. Dat is puur toeval, het had ook Seneca- of Epictetus moment kunnen heten.

3. Je werkt aan karaktervorming door de vier deugden van Socrates op je eigen leven toe te passen (moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid).

4. Je krijgt een duidelijk beeld van wat je wel of niet kunt beïnvloeden.

5. Je leert op een dynamische wijze werken met emoties en gevoelens zonder deze te negeren. Je breng emoties juist in een dynamisch evenwicht met het handelen.

6. Je leert met tegenslagen om te gaan.

7. Je bouwt een eigen oefenprogramma op dat helemaal bij jou past op basis van de stoïcijnse perspectieven die je ontwikkelt.

8. Je krijgt zicht op nieuwe mogelijkheden door de oefeningen te doen. Kies de oefeningen die je goed liggen.

Op 18 sept. '26 vond de boekpresentatie plaats in Museum IJsselstein.



ISBN:
9789078876601

Auteurs:
Jeroen Hendriksen, Jantine Huizing

Prijs:
€ 24,75

Meer info:
swpbook.com/2882