uitgeverij SWP

Leren relativeren

Geef een positieve wending aan je gedachten Praktische handleiding voor Cognitieve Mindfulness Priming Therapie

The Work van Byron Katie uitgelegd in toegankelijke psychologie. Verlicht zijn, mindfulness, gedachten, onze hersenen: ontdek hoe het werkt. Een luchtig en scherpzinnig boek. Voor iedereen die wil leren stress en negatieve gedachten te relativeren.

The Work van goeroe Byron Katie (Verenigde Staten) is razend populair bij iedereen die wil leren stress en negatieve gedachten te relativeren om zo een gelukkiger leven te leiden. Zo populair dat psychologen over de hele wereld haar methode al een plek hebben gegeven in hun dagelijkse therapiepraktijk. En dat terwijl het effect van The Work nooit wetenschappelijk is aangetoond.

Arbeids- en Gezondheidpsycholoog Janneke Gaanderse zocht als eerste naar de wetenschappelijke verklaring voor het succes van The Work. Die verklaring vond ze, in drie therapievormen die afzonderlijk al jaren worden toegepast in de psychologische praktijk: het Socratisch dialoog (een cognitieve gesprektechniek), mindfulness en priming (een manier waarmee je nieuwe, positieve gedachten kunt aanleren).

In ‘Leren Relativeren’ zet zij de bevindingen uit haar onderzoek op een rij. Daarnaast biedt zij in dit boek een praktische leidraad met allerhande handige checklists, hulpmiddelen en oefeningen, voor psychologen maar zeker ook voor alle mensen die zelf willen leren relativeren.

Janneke Gaanderse is studentendecaan bij de Hogeschool van Amsterdam, ze schrijft boeken en ze is psycholoog bij Praktijk Psychologie Amsterdam, waar ze persoonlijke therapie aanbiedt en cursussen 'Relativeren'.

Meer informatie: www.lerenrelativeren.nl



ISBN:
9789088503221

Auteur:
Janneke Gaanderse

Meer info:
swpbook.com/1561

Reviews

> "*Rustig omgaan met de kleine en grote drama's van het leven, wie wil dat niet? Relativeren kun je leren.*"
> - Uit Trouw Tijd, zaterdag 22 juni: **Hoera, de wasmand is vol!**

> "*Conclusies en verbeterpunten die het werk kunnen vereenvoudigen en het zorgaanbod inzichtelijker kunnen maken.*"
> - Uit TvV, februari 2014: **Hoe de bureaucratie bijdraagt aan betere ouderenzorg**