

## Wij zijn ons zelf

### Inzicht in onszelf en de wereld om ons heen

Wie zijn we eigenlijk? Wat maakt ons tot wie we zijn? En hoe beïnvloeden onze omgeving, onze gedachten en onze interacties ons begrip van onszelf? *Wij zijn ons zelf* biedt een diepgaande analyse van deze en vele andere vragen. Jaap van der Stel neemt u mee op een reis door de complexe lagen van het zelf. Van de biologische basis en de invloed van maatschappelijke ontwikkelingen tot de rol van taal en de mogelijkheid van persoonlijke transformatie. Het boek is opgebouwd uit negen hoofdstukken die elk een facet van het zelf belichten, ondersteund door inzichten uit de biologie, psychologie, filosofie en zelfs de kunsten.

1. Ontdek wat mensen dagelijks bezighoudt en hoe dit bijdraagt aan hun zelfbeeld.
2. Leer over de kernbegrippen die het zelf definiëren, zoals zelfbewustzijn, identiteit en cognitie.
3. Verken hoe we onszelf reguleren en ontwikkelen in complexe samenlevingen.
4. Duik in de psychologische en neurologische aandoeningen die het zelf kunnen verstoren.
5. Begrijp hoe anderen ons zien en hoe dit ons zelfbeeld vormt.

Dit boek is niet alleen een intellectuele exercitie; het biedt ook praktische handvatten voor iedereen die streeft naar een beter begrip van zichzelf en de wereld om zich heen. Of u nu een professional bent op zoek naar diepere inzichten, of gewoon iemand die meer wil weten over dit fascinerende onderwerp: *Wij zijn ons zelf* is een onmisbare gids op uw ontdekkingsreis.

Review

***"Dit boek is niet alleen een intellectuele exercitie; het biedt ook praktische handvatten voor iedereen die streeft naar een beter begrip van zichzelf en de wereld om zich heen. Of u nu een professional bent op zoek naar diepere inzichten, of gewoon iemand die meer wil weten over dit fascinerende onderwerp, 'Wij zijn ons zelf' is een onmisbare gids op uw ontdekkingsreis."***

- Uit een recensie van NBD Biblion, februari 2024.

***"In heel het boek spat het geloof van de bladzijden af dat mensen zowel de mogelijkheden als de bereidheid hebben om aan zelfreflectie te doen. Het zelfbeeld is interessant, het is goed voor je welzijn om nieuwsgierig te zijn naar je zelfbeeld, naar wie je zelf bent en het kan je ook verder ontwikkelen en helpen groeien. En dat is geen kwestie van intelligentie of cognitieve vaardigheid, iedereen kan nadenken over zichzelf. Ik deel dit optimisme, ik werk zelf ook graag met mensen die nieuwsgierig zijn naar zichzelf en het boeiend vinden om***



**ISBN:**

9789085603245

**Auteur:**

Dr. Jaap van der Stel

**Prijs:**

€ 25,00

**Meer info:**

[swpbook.com/2626](https://swpbook.com/2626)

u i t g e v e r i j

**SWP**

***hierover na te denken en te spreken. Ieder op zijn eigen manier."***

- Uit een recensie, verschenen in *Systeemtheoretisch Bulletin* (2024)