

## Het innerlijk bureaublad PDF

Martin Appelo



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Martin Appelo  
ISBN-10: 9789461052674  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1873 KB

## OMSCHRIJVING

Het innerlijk bureaublad 1e druk is een boek van Martin Appelo uitgegeven bij Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789461052674 Al zolang er machines zijn, vergelijkt de mens zichzelf daarmee. De klok en de telefooncentrale bijvoorbeeld hebben door de eeuwen heen gediend als metafoor voor de hersenen en de wisselwerking tussen gevoelens, gedachten en gedrag. Hoe kan de computer als metafoor een methode worden om te werken aan zelfvertrouwen, zelfcontrole en zelfontplooiing? Het innerlijk bureaublad gaat ervan uit dat ieder mens beschikt over een bonte verzameling mentale programma's. Elk programma staat voor een gewenste of ongewenste manier van denken, voelen en doen. Net als bij een computer is het zaak om op het juiste moment het meest geschikte icoontje te activeren. Zo is het mogelijk om meer controle te krijgen over jezelf, je emoties en je gedrag. Eerst wordt aan de hand van een stappenplan gedemonstreerd hoe het ontwerpen van een eigen innerlijk bureaublad in z'n werk gaat. Daarna ligt de nadruk op de praktijk. Voorbeelden laten zien hoe je in het dagelijks leven veel aan deze methode kunt hebben. Dr. Martin Appelo is gz-psycholoog en gedragstherapeut. Hij werkt als docent, trainer, therapeut en supervisor bij diverse instellingen. Centrale thema's in zijn werk: rouw, veerkracht, zelfhelend vermogen en motivatietechnieken. Eerder publiceerde hij onder meer Socratisch motiveren, Waardenloze gesprekken, Het gelaagde brein en Samenwerken bij kanker.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Je wist dit tot nu toe niet, maar in 'Het Innerlijk Bureaublad' en op de website [www.innerlijkbureaublad.nl](http://www.innerlijkbureaublad.nl) kun je lezen en zien hoe dit werkt.

Het innerlijk bureaublad. Al zolang er machines zijn, vergelijkt de mens zichzelf daarmee. De klok en de telefooncentrale bijvoorbeeld hebben door de eeuwen heen ...

Het innerlijk bureaublad (Boek) door Martin Appelo Taal: Nederlands Uitgave: Amsterdam, 2012 ISBN: 978-94-610-5267-4

**HET INNERLIJK BUREAUBLAD**

[Lees verder...](#)