

Je verleden voorbij PDF

Francine Shapiro



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



Schrijver: Francine Shapiro
ISBN-10: 9789044130317
Taal: Nederlands
Bestands grootte: 2432 KB

OMSCHRIJVING

Echte mensen, echte levensverhalen en echte emotionele genezing van trauma's en kwetsuren uit het verleden. Dr. Francine Shapiro beschrijft een resem technieken die mensen in staat stellen om zichzelf emotioneel in balans te brengen, gebaseerd op de EMDR-therapie, die in het werk van duizenden therapeuten al succesvol is gebleken. De ware verhalen tonen hoe stresserende, pijnlijke of traumatische ervaringen ons leven beïnvloeden en ons potentieel beperken - maar ook hoe ze veranderd en opgelost kunnen worden. Een ontdekking voor iedereen. Deze zeer toegankelijke gebruikersgids is geschreven door de ontdekker van een wetenschappelijk gefundeerde vorm van psychotherapie, die wereldwijd door miljoenen mensen wordt gebruikt. Of we nu kleine tegenslagen of ernstige trauma's hebben meegemaakt, we worden allemaal beïnvloed door herinneringen en ervaringen die we ons misschien niet herinneren of die we niet volledig begrijpen. Je verleden voorbij biedt een aantal praktische technieken om de geheimen van ons menszijn te ontraadselen en zal lezers die hun eigen leven in handen willen nemen extra motivatie geven. Francine Shapiro, de grondlegster van EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing, legt in heldere termen de achterliggende wetenschappelijke verklaringen uit en beschrijft simpele oefeningen die lezers thuis kunnen doen om hun automatische reactiepatronen te leren kennen en om echte, diepgaande veranderingen te bekomen. ""De ontdekking door Francine Shapiro van EMDR is een van de belangrijkste doorbraken in de geschiedenis van de psychotherapie."" -Norman Doidge, MD, auteur van *The Brain That Changes Itself* ""Je Verleden Voorbij is een krachtig boek dat mensen in staat zal stellen zichzelf te begrijpen en -belangrijker nog- hen een toolbox geeft om zich snel gelukkiger en effectiever te kunnen voelen."" -Daniel G. Amen, MD, auteur van *Change your brain, change your life* ""De dingen die ik in een EMDR-sessie leerde, zijn me altijd bijgebleven en hebben mijn bewustzijn verrijkt. Het is een krachtig proces. Ik kan het aanbevelen."" -Uit *The Noonday Demon* door Andrew Solomon ""Een ware schat aan wetenschappelijk gefundeerde technieken, gebaseerd op EMDR, om zelf ons leven te veranderen en vooruit te gaan."" -John C. Norcross, PhD, ABPP, distinguished university fellow aan de universiteit van Scranton en uitgever van de *Journal of Clinical Psychology: In Session* ""Wat betreft het klinisch deel van mijn leven, geen enkele andere denker heeft meer indruk op mij gemaakt dan Francine Shapiro."" -Uit *Je brein als medicijn* door David Servan-Schreiber, MD ""Lees dit boek samen met iemand waarvan je houdt ... en begin met jezelf!"" -Daniel J. Siegel, MD, Professor in de psychiatrie aan de UCLA School of Medicine en auteur van *The Developing Brain* en *Mindsight Over de* auteur(s): Dr. Francine Shapiro is een senior researcher aan het Mental Research Institute van Palo Alto in Californië. Ze is directrice van het EMDR-Instituut en oprichtster van de non-profit EMDR-organisatie - Humanitarian Assistance Programs. Als grondlegster van EMDR kreeg ze de Sigmund Freud prijs van de stad Wenen; de American Psychological Association Trauma Psychology Division Award voor haar uitzonderlijke bijdrage aan de praktijk van de traumapsychologie en de Distinguished Scientific Achievement in Psychology Award van de California Psychological Association. Zij presenteert wereldwijd op congressen en aan universiteiten."

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Nare herinneringen verwerk je met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Deze therapie voor mensen met posttraumatische stress-stoornis werd 25 jaar ...

Over het boek: Echte mensen, echte levensverhalen en echte emotionele genezing van trauma's en kwetsuren uit het verleden. Dr. Francine Shapiro...

Je verleden voorbij (Boek) door Francine Shapiro Taal: Nederlands Uitgave: Antwerpen ; Apeldoorn, 2013 ISBN: 978-90-441-3031-7

JE VERLEDEN VOORBIJ

[Lees verder...](#)