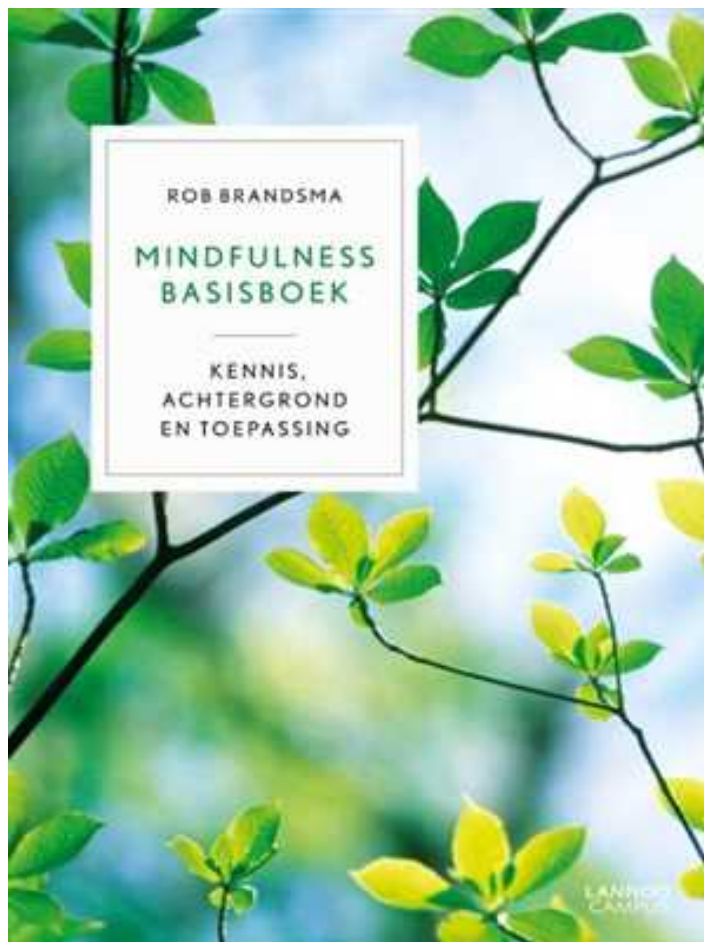


Mindfulness basisboek PDF

Rob Brandsma



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



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Rob Brandsma
ISBN-10: 9789401400497
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1818 KB

OMSCHRIJVING

Verdieping in mindfulness Mindfulness wordt in toenemende mate gebruikt om tot inzicht, minder stress en een positieve levenshouding te komen. Dit boek biedt de lezer op toegankelijke wijze kennis over de achtergrond en toepassing van mindfulnessstraining. Door het heldere taalgebruik is het zeer geschikt voor de professionele trainer, psycholoog, pedagoog en de geïnteresseerde lezer die verdieping zoekt in de beoefening van mindfulness. De mens is toegerust met een prachtig vermogen tot zelfinzicht. Toch blijkt het, zeker in het Westen, lastig om dit vermogen optimaal voor onszelf in te zetten. Mindfulness helpt daarbij. Mindfulness neemt de sluier weg die wordt veroorzaakt door onze automatische reacties en helpt ons te realiseren wat volgens de Dalai Lama het hoogste doel is van ons leven: gelukkig zijn. Het eerste deel van het Mindfulness Basisboek gaat in op de kern van mindfulness: aandacht, opmerkzaamheid en inzicht. Het schetst de traditie van het oosterse boeddhisme om inzicht te ontwikkelen. Vervolgens wordt beschreven hoe deze traditie nu opgang doet in het Westen met meditatie en zijn twee basiselementen: aandacht en compassie. Vervolgens gaat het boek in op de toepassing van deze elementen in een moderne mindfulnessstraining. Het oorspronkelijke trainingsmodel Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) van Jon Kabat-Zinn en de diverse Mindfulness-based Interventies (MBI's) die hierop gebaseerd zijn worden beschreven, alsmede de effecten van mindfulnessstraining, en de elementen waaraan een training moet voldoen om zijn bewezen kracht te behouden. Op het Mindfulness Basisboek sluit het Mindfulness Praktijkboek aan. In dit boek wordt de mindfulnessstraining praktisch: het omschrijft de algemene vaardigheden voor mindfulnessstrainers en doorloopt stap voor stap het trainingsprogramma.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Mindfulness wordt in toenemende mate gebruikt om tot inzicht, minder stress en een positieve levenshouding te komen. Dit boek biedt de lezer op toegankelijke wijze ...

Verdieping in mindfulness Mindfulness wordt in toenemende mate gebruikt om tot inzicht, minder stress en een positieve levenshouding te komen.

Mindfulness basisboek. Rob Brandsma. Verdieping in mindfulness Mindfulness wordt in toenemende mate gebruikt om tot inzicht, minder stress en een positieve ...

MINDFULNESS BASISBOEK

[Lees verder...](#)