

## Codependency For Dummies

Het vijfstappenplan voor conscious uncoupling is bedacht om stellen die uit elkaar gaan over het moeilijke pad van een scheiding te helpen, door ze hun relatie bewust af te laten sluiten. Lees hier meer! Lang en gelukkig uit elkaar Toen Gwyneth Paltrow in 2014 scheidde van Chris Martin, gebruikte ze de term conscious uncoupling voor het harmonieuze en wederzijdse besluit om uit elkaar te gaan. Populair geworden door relatie-expert Katherine Woodward is deze term synoniem geworden voor een scheiding waarbij beide partners accepteren dat ze een rol hebben gespeeld bij het uit elkaar gaan en - nog belangrijker - het samen werken aan een functionele en gezonde manier om in de toekomst met elkaar om te gaan, wat met name praktisch is in het geval van co-ouderschap. Het vijfstappenplan voor conscious uncoupling is bedacht om stellen die uit elkaar gaan over het moeilijke pad van een scheiding te helpen, door ze hun relatie bewust af te laten sluiten op een manier die een optimistische toekomst mogelijk maakt. Lang en gelukkig uit elkaar laat zien dat scheiden ook een goede ervaring kan zijn.

Detach--from codependency in 4 steps. You can say no. You can stop people-pleasing and start setting boundaries. You can ask for what you need. You can love and be loved--without sacrifice--by breaking the codependency cycle. In this Codependency Recovery Workbook, you will discover: - The crucial red flags you need to look out for within a codependent relationship. - Why emotions are so difficult for a codependent to control or process. - The two vital keys to building confidence and self-acceptance. - Master how to identify toxic and highly damaging behaviours within others. - Discover how to avoid toxic relationships and becoming toxic yourself. - How to develop a strong foundation for your future family and with the one you have. - The necessary actions you need to understand to defeat your inner critic, overcome fear, and accept who you are. - and much more... Break free from codependency and become independent with effective, evidence-based tools.

In Als hij maar gelukkig is laat psychotherapeute Robin Norwood zien hoe verlamdend zelfopoffering kan werken en hoe je eraan kunt ontsnappen. Er zijn vrouwen die te veel in de liefde investeren en er te veel van verwachten, vrouwen die de neiging hebben zichzelf op te offeren en weg te cijferen, allemaal in de hoop dat hij gelukkig zal zijn. Dit krampachtige verlangen tast vaak het emotionele welzijn van die vrouwen aan en kan zelfs hun fysieke gezondheid en veiligheid in gevaar brengen

Met 'Het huis voor ongewenste meisjes' schetst Joanna Goodman een ingrijpend beeld van de misstanden in de Canadese weeshuizen van de jaren '50 en '60. Quebec, 1950. Als Maggie op haar vijftiende zwanger raakt, dwingen haar ouders haar om het meisje ter adoptie af te staan. De rest van haar leven voelt Maggie het gemis. De kleine Elodie komt in een door nonnen gerund tehuis terecht. Maar dan volgt een wetswijziging die bepaalt een psychiatrisch ziekenhuis meer subsidie ontvangt dan een weeshuis, met catastrofale gevolgen. Om dat geld op te strijken verklaart de kerk de kinderen in hun zorg tot geestelijk gehandicapt. Met één pennenstreek wordt een generatie aan verloren kinderen gecreëerd – en Elodie raakt net als duizenden anderen verloren in een hels schemerbestaan. Moeder en dochter vechten ieder voor zich tegen een gemeenschap die hen als minderwaardig ziet, in de hoop zichzelf en elkaar terug te vinden. Voor de lezers van Diney Costeloe's 'De verloren kinderen' en 'De kindertrein' van Christina Baker Kline.

Shame, and doubting one's worth can be debilitating. Unemployment and isolation as a result of the pandemic can fuel these negative feelings. Darlene Lancer's book offers help for this particularly hard time. Learn how to heal from the destructive hold of shame and codependency by implementing eight steps that will empower the real you and lead to healthier relationships. Shame: the torment you feel when you're exposed, humiliated, or rejected; the feeling of not being good enough. It's a deeply painful and universal emotion, yet is not frequently discussed. For some, shame lurks in the unconscious, undermining self-esteem, destroying confidence, and leading to codependency. These codependent relationships--where we overlook our own needs and desires as we try to care for, protect, or please another--often cover up abuse, addiction, or other harmful behaviors. Shame and codependency feed off one another, making us feel stuck, never able to let go, move on, and become the true self we were meant to be. In Conquering Shame and Codependency, Darlene Lancer sheds new light on shame: how codependents' feelings and beliefs about shame affect their identity, their behavior, and how shame can corrode relationships, destroying trust and love. She then provides eight steps to heal from shame, learn to love yourself, and develop healthy relationships.

Een handleiding voor managers, met name op het niveau van het middenmanagement, om meer inzicht te geven in vaardigheden en technieken, gericht op het coachen van personeel. Doel is het vergroten van de persoonlijke effectiviteit in dit verband. Het boek beschrijft op zeer populaire en toegankelijke wijze hoe mensen resultaatgerichter en gemotiveerder kunnen werken en hoe ze zich beter ontplooiën.

Voel jij je zó verantwoordelijk voor de ander – voor zijn gevoelens, zijn behoeften, zijn welzijn en zijn leven – dat jij aan jezelf niet meer toekomt? - Voel jij je schuldig, angstig en overmatig bezorgd wanneer de ander een probleem heeft? - Voel jij je geroepen, gedwongen bijna, om het probleem van de ander op te lossen? - Vind jij jezelf egoïstisch wanneer jij iets voor jezelf doet in plaats van voor de ander? Veel delen hun leven met iemand die in de problemen is geraakt door criminaliteit, seks, alcohol, drugs, gokken, eten, werk of psychische oorzaken. In die situatie vraagt de ander heel veel aandacht en moet je jezelf wegcijferen. Het gevolg is dat je óók afhankelijk wordt en daardoor zelf in de problemen raakt. Om de weg naar jezelf terug te vinden heeft Melody Beattie een baanbrekend, inspirerend en hoopgevend boek geschreven. Leef je eigen leven laat zien hoe deze situaties ontstaan, waarom mensen dan een afhankelijk gedrag gaan vertonen en hoe dat je leven gaat bepalen. Melody Beattie geeft stap voor stap aan hoe je je zelfvertrouwen kunt herstellen om van daaruit weer richting aan je eigen leven te geven.

As Dr. Mark Goulston tells his patients who suffer from post-traumatic stress disorder (PTSD), "The fact that you're still afraid doesn't mean you're in any danger. It just takes the will and the way for your heart and soul to accept what the logical part of your mind already knows." In Post-Traumatic Stress Disorder For Dummies, Dr. Goulston helps you find the will and shows you the way. A traumatic event can turn your world upside down, but there is a path out of PTSD. This reassuring guide presents the latest on effective treatments that help you combat fear, stop stress in its tracks, and bring joy back into your life. You'll learn how to: Identify PTSD symptoms and get a diagnosis Understand PTSD and the nature of trauma Develop a PTSD treatment plan Choose the ideal therapist for you Decide whether cognitive behavior therapy is right for you Weight the pros and cons of PTSD medications Cope with flashbacks, nightmares, and disruptive thoughts Maximize your healing Manage your recovery, both during and after treatment Help a partner, child or other loved one triumph over PTSD Know when you're getting better

Get your life back on track Whether you're a trauma survivor with PTSD or the caregiver of a PTSD sufferer, Post-Traumatic Stress Disorder For Dummies, gives you the tools you need to win the battle against this disabling condition.

Inleidend overzicht van de drijfveren achter menselijk gedrag en van de wetenschap die menselijk gedrag en emoties bestudeert.

Liefdesbang van Hannah Cuppen laat zien hoe je je hart kunt openen voor jezelf en daarna voor de ander, hoe liefde zo een eerlijke kans krijgt, zonder verlatings- of bindingsangst. Wil je graag een relatie maar trekt de ander zich steeds terug? Heb je alles op orde maar gaat het steeds mis in de liefde? Of heb je de neiging de ander op afstand te houden als die voor jou wil gaan? Mis je in je relatie de intimiteit? In Liefdesbang legt Hannah Cuppen uit dat dit allemaal met verlatings- en bindingsangst te maken heeft. Nederland telt meer dan twee miljoen singles. Het blijkt niet eenvoudig de prins of prinses op het witte paard tegen te komen. En staat die opeens wél voor je deur, dan is het lastig de teugels uit handen te geven. Vervelende ervaringen of verlies hebben je misschien liefdesbang gemaakt. Hannah Cuppen, zelf ervaringsdeskundige, laat in Liefdesbang zien hoe je je hart weer kunt openen voor jezelf en daarna voor de ander. Cuppen durfde zich kwetsbaar op te stellen en schreef dit boek vanuit haar jarenlange zelfonderzoek. Ook interviewde ze vele mensen over hun ervaringen met verlatings- en bindingsangst. Deze authentieke verhalen maken samen met de inzichten en tips van Cuppen Liefdesbang tot een oplossingsgericht boek, zodat de liefde weer een eerlijke kans krijgt. Liefdesbang, winnaar van Beste Spirituele Boek 2015, is verkrijgbaar in twee kleuren, in blauw en in roze, maar de inhoud van beide boeken is identiek!

Toch samen verder Vertrouwen is voor veel mensen het belangrijkste in een relatie. Helaas is niemand perfect, dus onze vrienden of geliefden stellen ons, bewust of onbewust, heus weleens teleur. Soms kunnen we daaroverheen stappen, maar vaak ook voelen we ons gekwetst. Wat doe je met een relatie die aangetast is door wantrouwen? Een dergelijke relatie wordt vaak beheerst door de angst dat geschaad vertrouwen niet meer hersteld kan worden. En dus blijven de partners samen in de hoop dat het probleem vanzelf overgaat, óf ze gaan uit elkaar. Met spijt in het hart in dat laatste geval omdat hun achterdocht een verder goede relatie zozeer heeft weten te ondermijnen. Maar is er nu werkelijk niets meer aan te doen als het vertrouwen eenmaal geschonden is? Nee, zegt Mira Kirshenbaum, het is wel degelijk mogelijk je relatie te herstellen. In dit boek laat ze zien hoe.

Codependency For Dummies John Wiley & Sons

Lijd je aan stress, vermoeidheid of ziekte, of wil je gewoon balans in je leven brengen? Dan helpt mindfulness-meditatie je het leven kalmer en met meer vertrouwen tegemoet te treden. Deze fijne gids en audio-cd boordevol opmerkelijke ademhalings- en zelfbeheersingstechnieken helpen je negatieve en afleidende gedachten los te laten. Met de praktische adviezen en meditatie heb je alle gereedschappen om in het hier en nu te leven en gezonder en energiever te worden. Over de auteur Shamash Alidina is professioneel mindfulness-trainer, spreker en coach en is gespecialiseerd in mindfulness-training van therapeuten, coaches en directeuren. Hij werkte samen met Jon Kabat-Zinn, Thich Nhat Nanh en Matthieu Ricard aan het Bangor Universitys Centre for Mindfulness. Bron: Flaptekst, uitgeverinformatie.

Natuurlijk geloof je in genade. Wie niet? Max Lucado stelt een diepere vraag. Heeft genade je daadwerkelijk veranderd? Ben je gevormd door genade? Krachtiger geworden? Ben je door genade bij je nekvel gegrepen en is het in je haarvaten gaan zitten? De genade van God doordrenkt je. Als een getijdenstroom doet de genade zijn werk. Het transformeert je meer en meer naar Zijn gelijkenis. Wees er zeker van dat de genade in je zijn werking doet.

We kunnen ons verleden totaal niet veranderen, de krenkingen die ons in onze kindertijd zijn aangedaan, kunnen we niet ongedaan maken. Maar we kunnen wel onszelf veranderen, onszelf repareren, onze verloren integriteit heroveren. Dat kunnen we doen door te besluiten de in ons lichaam opgeslagen kennis van wat vroeger gebeurd is nader te bekijken en deze dichter bij ons bewustzijn te brengen. Dat is inderdaad een ongemakkelijke procedure, maar het is de enige die ons de mogelijkheid biedt eindelijk de onzichtbare en toch zo wrede gevangenis van de kindertijd te verlaten en onszelf te transformeren van onbewust slachtoffer van het verleden in een verantwoordelijk mens die zijn geschiedenis kent en ermee leeft. Alice Miller studeerde filosofie, psychologie en sociologie en was jarenlang psychoanalytica. Sinds 1980 houdt ze zich volledig met schrijven bezig. Ze werd wereldwijd bekend met de klassieker Het drama van het begaafde kind, waarvan in Nederland al meer dan 150.000 exemplaren zijn verkocht. Daarnaast schreef zij onder andere De opstand van het lichaam en Vrij van leugens. Het hoofdthema van al haar boeken is de loochening van het lijden in de kindertijd en de levenslange gevolgen daarvan.

Inleiding in de kunstgeschiedenis van de prehistorie tot en met de twintigste eeuw.

Alle verhalen over verslaving lijken op elkaar, maar iedere verslaafde gelooft dat hij op zijn eigen manier ongelukkig is. Dat is wat Leslie Jamison beseft als ze haar eerste bijeenkomsten voor anonieme alcoholisten bijwoont: ze drinkt omdat ze haar tekortkomingen wil verbergen en ten koste van alles bijzonder wil zijn. Ze zou alleen herstellen als ze haar obsessie voor originaliteit zou kunnen loslaten. Op indringende wijze vertelt ze over haar afhankelijkheid van alcohol en spiegelt zij zichzelf aan de populaire mythes van verslaafde genieën zoals Raymond Carver, Billie Holiday, David Foster Wallace en vele anderen. Door de ongepolijste stijl is Ontwenning ook een boek over een ander soort afhankelijkheid: de manier waarop onze verlangens ons allemaal kunnen veranderen in 'lekkende kranen van hunkering', zoals zij het zelf formuleert. Het gaat over de specifieke eenzaamheid van de menselijke beleving - het verlangen naar liefde dat ons verslindt en ons maakt tot degenen wie we zijn. Ontwenning is daarmee zowel een diep persoonlijk boek als een cultuurgeschiedenis en literaire kritiek - slim, ontroerend, oprecht en van onverwachte schoonheid.

Gebruik de kracht van je donkere kant. Ieder mens heeft schaduwkanten. Als we deze gewoontes en eigenschappen blijven verbergen en ontkennen, dan wordt dit een kracht die in staat is ons leven én dat van anderen te verwoesten. Schaduw heeft daarmee ook effect op de maatschappij, aldus Chopra. Ford spreekt uit ervaring - zij was ooit verslaafd - en maakt inzichtelijk hoe we vrede sluiten met onszelf, anderen en de wereld. Williamson benadrukt de kracht van bidden, boetedoening, vergeving en liefde. Alleen licht kan de schaduw verbannen.

Inleiding over hypnose en hypnotherapie voor leken en aanwijzingen hoe dit zelf te doen.

Drs. Ingeborg Bosch (1960) ontwikkelde de uiterst succesvolle therapie Past Reality Integration (pri), die uitgaat van de gedachte dat wij overleven dankzij verdringing en ontkenning van de waarheid. pri reikt een alternatieve levensstrategie aan, die ons helpt de wereld opener en met meer plezier tegemoet te treden. Psychologen over de hele wereld maken dankbaar gebruik

van de methode; en van de boeken van Ingeborg Bosch worden er jaarlijks duizenden verkocht, tot op heden meer dan 50.000.

1930. Het Frans Canadese dorpje St. Homais is diep onder de indruk als Helene Giroux er in haar luxe wagen arriveert. Ze neemt de leiding over het kerkkoor en speelt piano tijdens diensten. Voor de Eerste Wereldoorlog was ze eigenaar van de Noord-Franse Molnar pianofabriek; een van haar piano's staat in het kerkje. Enkele bewoners koesteren argwaan jegens de vreemde vrouw. Ze lijken gelijk te krijgen wanneer Helene wegens nieuw bewijs opnieuw aangeklaagd wordt voor moord. Tijdens de rechtszaak kan Helene niet anders dan één voor één haar geheimen prijsgeven. Palka mengt op weergaloze wijze de grote thema's van liefde, verraad, trouw, jaloezie en wraak met een schitterend vrouwenleven, zodat je diep onder de indruk achterblijft.

Now you can read at your leisure the best of Facebook on your own computer or reader. "Codependency Recovery" is a daily reader for anyone healing from addiction, codependency, abuse, or low self-esteem. It combines inspirational quotes, probing, educational insights that heighten self-awareness, and self-help exercises to further your growth. Each entry contains words and an image that are hand-crafted by internationally known codependency and relationship expert Darlene Lancer, LMFT, author of "Codependency for Dummies" and "Conquering Codependency and Shame: 8 Steps to Free the True You." Codependency Recovery contains the best posts from Facebook's CodependencyRecovery page, followed and shared by thousands of Facebook fans. Fans from all over the world have written how reading these posts have opened their eyes and helped them understand and recover from codependency. CODEPENDENCY BOOK BACKCOVER The Milky Way Galaxy, and everything therein, consisting of suns, moons, planets, asteroids, gases, energy, black holes, and particles of dust among others are-ALL-infinitely connected to each other by gravity, which holds everything together. Likewise, CoDependency Addiction, similar to the Earth revolving around our Sun, it-too-revolves around the absence of mother, father, or mother surrogate love in a child's life and beyond. It is the primary source from which it originates, develops, and thrives within the mind-body of an affected human being. Mother, father, and mother surrogate love is the fuel that drives the development of an infant through the dependency state one is born in into the higher conscious awareness interdependency state. Initially, mother or mother surrogate love is used to assist their infant to self-actualize, namely to learn he or she is love by being loved by their parents. If this most critical step is missed, at a most critical time in the early development of an infant, from birth to six years old; unfortunately, the latter does not evolve emotionally to the interdependency state, in which the child, by this time, knows one Self as being love, and who realizes simultaneously that it is necessary to give their love to another human being, and by doing so, one is enabled to learn and experience what it feels like to be loved. When this irreplaceable process is carried-out according to Nature, the child is embodied with the fundamental tool to transform Self progressively into a "work of art." One of the many contributions this book makes to our understanding of CoDependency Addiction is, when a child does not evolve emotionally into the interdependency state, he or she remains in a dependency state beyond appropriate years. By six years old, a child, who has been adequately nurtured with love from the outset, develops in their brain what is called "love circuits." In the absence of mother or mother surrogate love during this crucial time, these circuits-empathy, kindness, caring, altruism, friendship, compassion, etc.-are replaced with others such as anger, shame, denial, guilt, low self-esteem, not good enough, unworthiness, narcissisms, ego etc. It is in this developmental space we find the origin of CoDependency Addiction manifested in an affected person's adult life. Unable to make genuine friends and be loved, both of which are cornerstones of the interdependency state, fear and self-preservation emerge as a daily preoccupation and concern. This book outlines in detail how CoDependency Addiction is repressed within one's injured and wounded "self," and because of denial and projection, a web of deception is employed to "Go Along, To Get Along." Although the hypnotic rhythm makes healing more formidable as the years pass, the solution is determination to shatter denial. Marteau X received his Doctor of Philosophy Degree from the University of Colorado, Boulder in 1977. He has spent 40 years studying social philosophy and dialectical materialism, including alienation and Psychology. He lives with his family in Baltimore, MD.

Your trusted guide to value yourself and break the patterns of codependency Codependency For Dummies, 2nd Edition is the most comprehensive book on the topic to date. Written in plain English and packed with sensitive, authoritative information, it describes the history, symptoms, causes, and relationship dynamics of codependency. The majority of the book is devoted to healing and lays out a clear plan for recovery with exercises, practical advice, and daily reminders to help you know, honor, protect, and express yourself. New to this edition are chapters on working the Twelve Steps to recover from codependency and how therapists/coaches/nurses are affected by codependency. Codependence is primarily a learned behavior from our family of origin. Some cultures have it to a greater degree than others—some still see it as a normal way of living. Yet the costs of codependence can include distrust, faulty expectations, passive-aggressiveness, control, self-neglect, over-focus on others, manipulation, intimacy issues, and a slew of other harmful traits. Codependence causes serious pain and affects the majority of Americans—not just women and loved ones of addicts. Codependency For Dummies, 2nd Edition offers authoritative and trusted guidance on ways to raise your self-esteem, detach and let go, set boundaries, recognize healthy vs. dysfunctional relationships, overcome guilt and resentment, and much more. Helps you break the pattern of conduct that keeps you in harmful relationships Provides trusted guidance to create healthy boundaries, coping skills, and expectations Offers advice for eliminating feelings of guilt, blame, and feeling overly responsible Explains the difference between care-giving and codependent care-taking If you're trapped in the cycle of codependency and looking for help, Codependency For Dummies, 2nd Edition offers trusted advice and a clear plan for recovery.

Verloren familie van Lisa Wingate vertelt op meeslepde wijze het verhaal van drie jonge vrouwen die op zoek zijn naar hun familie in de nasleep van de Amerikaanse burgeroorlog (1875). Verloren familie van Lisa Wingate – auteur van Kinderen van de rivier – vertelt het ontroerende verhaal van drie jonge vrouwen op zoek naar hun familie na afloop van de Amerikaanse burgeroorlog. Voor de lezers van Een keukenmeidenroman en De ondergrondse spoorweg. Louisiana, 1875. De Amerikaanse Burgeroorlog is net ten einde als drie jonge vrouwen, tegen wil en dank elkaars metgezellen, beginnen aan een hachelijke zoektocht. Lavinia, de verwende erfgename van een noodlijdende plantage, Juneau Jane, haar creoolse halfzus, en Hannie, Lavinia's voormalige slavin. Ieder draagt haar eigen geheimen met zich mee tijdens hun reis. Voor Lavinia en Juneau Jane staat de erfenis op het spel, maar Hannie – als kind van haar familie gescheiden – heeft een heel andere missie: haar familie, die de hoop had om ooit in Texas in vrijheid te leven, na al die jaren terugvinden. In haar eigen, meeslepde stijl brengt Lisa Wingate in Verloren familie enkele schrikbarende verhalen tot leven van de historische 'Verloren vrienden'-krantenadvertenties, waarmee bevrijde slaven na de Burgeroorlog wanhopig

probeerden hun dierbaren terug te vinden.

Veel vrouwen beschouwen woede als een emotie die zwakte verraadt, machteloosheid aanduidt en dus onderdrukt worden. Aan de hand van de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek en nieuwe bevindingen in de psychoanalyse toont Harriet G. Lerner aan hoe -en waarom onze woede bestaande relationele patronen eerder beschermt dan uitdaagt. Ze verklaart ook waarom het voor vrouwen niet alleen moeilijk is om boos te worden, maar ook om hun boosheid te gebruiken om zichzelf sterker en onafhankelijk te maken.

A nationally recognized author and codependency expert examines the roots of shame and its connection with codependent relationships. Learn how to heal from their destructive hold by implementing eight steps that will empower the real you, and lead to healthier relationships. Shame: the torment you feel when you're exposed, humiliated, or rejected; the feeling of not being good enough. It's a deeply painful and universal emotion, yet is not frequently discussed. For some, shame lurks in the unconscious, undermining self-esteem, destroying confidence, and leading to codependency. These codependent relationships—where we overlook our own needs and desires as we try to care for, protect, or please another—often cover up abuse, addiction, or other harmful behaviors. Shame and codependency feed off one another, making us feel stuck, never able to let go, move on, and become the true self we were meant to be. In *Conquering Shame and Codependency*, Darlene Lancer sheds new light on shame: how codependents' feelings and beliefs about shame affect their identity, their behavior, and how shame can corrode relationships, destroying trust and love. She then provides eight steps to heal from shame, learn to love yourself, and develop healthy relationships.

E-Kwadraat (E2) van Pam Grout is hét boek voor iedereen die op zoek is naar het bewijs dat onze gedachten de werkelijkheid creëren. Met behulp van 9 eenvoudige experimenten die je binnen 48 uur kunt uitvoeren laat Pam Grout in E-Kwadraat (E2) zien dat er geen twijfel over mogelijk is: er bestaat een goede, liefdevolle kracht in het universum die we kunnen beïnvloeden met onze gedachten. In plaats van klakkeloos geloven of het altijd maar in twijfel blijven trekken laat E-Kwadraat zien dat de wetten van spiritualiteit net zo geloofwaardig zijn als die van de zwaartekracht en net zo consistent als de wetten van Newton. Ben je een liefhebber of misschien een kritische lezer van *The Law of Attraction* en wil je *The Secret* nu eindelijk wel eens bewezen en verklaard hebben? E-Kwadraat (E2) van Pam Grout bewijst het allemaal: o Er bestaat een onzichtbaar energieveld dat ons oneindig veel mogelijkheden biedt o Je hebt zelf invloed op dat veld en kunt er gebruik van maken afhankelijk van je verwachtingen en overtuigingen o Je bent zelf ook een energieveld o Alles waar je aandacht aan geeft, groeit o Jouw verbinding met het veld geeft je precies de juiste en oneindige begeleiding o Je gedachten en bewustzijn hebben invloed op materie o Je gedachten en bewustzijn zijn de basis voor je fysieke lichaam o Je bent met alles en iedereen in het universum verbonden o Het universum is grenzeloos, oneindig en past zich altijd aan

Adviezen om lichamelijk en psychische stress te verminderen.

Overzichtelijk opgebouwd wordt instructie gegeven over de wijze van aanpak, het opbouwen van conditie en kracht, het werken aan lenigheid en trainen thuis of op de sportschool. Ook zijn er vele tips m.b.t. goede investeringen en waarschuwingen voor misleidende informatie en apparatuur.

De vier inzichten van Don Miguel Ruiz is wereldwijd een van de meest geliefde spirituele boeken. En niet voor niets! De kracht zit hem in de eenvoud: Wees onberispelijk in je woorden, Vat niets persoonlijk op, Ga niet uit van veronderstellingen, Doe altijd je best. Zo luidt het Tolteekse recept om een gelukkig en vrij mens te worden. Deze verrassend eenvoudige, maar doeltreffende leefregels, gebaseerd op de oude Tolteekse wijsheid geeft Don Miguel Ruiz, de auteur van dit boek en zelf van Tolteekse afkomst. Als we deze vier inzichten consequent en radicaal toepassen in ons dagelijks leven, gaan we alles door een heel andere bril bekijken. We zien in dat wijzelf de enigen zijn die ons eigen geluk en welzijn kunnen creëren. Nu leggen we de verantwoordelijkheid daarvoor vaak nog graag bij anderen. Liefde is daarbij een overkoepelende energie, een allesdoordringende kracht die het leven kan veranderen van een hel in een hemel. De manier waarop Ruiz ons dit laat zien ligt zo voor de hand dat je je afvraagt hoe het mogelijk is dat we met zoiets eenvoudigs niet allang een begin hebben gemaakt...

'De uitweer' van Amy Liptrot is een boek vol adembenemende natuurbeschrijvingen en ontwapenende memoires over verslaving en herstel, de stad en het eiland. Amy Liptrot brengt haar kindertijd door op de Orkneyeilanden, een eilandengroep ten noorden van Schotland. Haar jeugd bestaat uit de wisseling van de seizoenen, de geboorte en sterfte van de dieren, de bipolaire stoornis van haar vader en het weidse landschap. Als rusteloze tiener kan ze niet wachten om deze plek achter zich te laten. Zodra het kan vertrekt ze naar Londen. Aanvankelijk gaat het goed, middagen in het park met bier en wijn gaan over in nachten vol drugs. Maar langzaam neemt haar verslaving de overhand. Als ze eerst haar vriend en daarna steeds meer zichzelf verliest, beseft ze dat er iets moet veranderen. Terug op Orkney, op de uitweer van de boerderij van haar ouders, begint ze de natuur met nieuwe ogen te bekijken. De wind en de zee en het leven op de eilanden begeleiden haar pad naar ontzuivering. Over De uitweer: 'Lyrische, dappere memoires. Liptrots behendige navigatie tussen haar innerlijke ruimtes en de ruimtes om haar heen zijn overtuigend.' – *The Guardian* 'Amy Liptrot is de real deal, een schrijfster die haar stem volledig heeft gevonden.' – *Independent on Sunday* 'Een toekomstige klassieker.' – *New Statesman*

Praktische gids voor een manier van bedrijfsvoering waarbij met minder inspanningen en minder investeringen betere resultaten worden geboekt.

Inleidend overzicht van theorie en praktijk van cognitieve gedragstherapie.

Ik wil dat je van me houdt. Ik wil dat je mijn vrienden aardig vindt. Ik wil weten wat je denkt. Ik wil dat je me kust. Ik wil dat je me geeft wat ik nodig heb. Ik wil dat je uit jezelf weet wat ik nodig heb. Ik wil, ik wil, ik wil Wij willen zo veel en meestal wenden wij ons tot onze geliefde, want hij of zij kan alles regelen, moet alles regelen, vinden wij. Maar als onze geliefde niet voldoet aan onze verwachtingen, dan zijn frustratie, weezin, wanhoop ons deel. Om ervoor te zorgen dat we toch krijgen wat we willen gaan we dan de gekste dingen doen. Alles hebben we over voor liefde, voor goedkeuring, voor waardering. Als u Ik heb je liefde nodig, is dat waar? leest, leert Byron Katie je hoe je prettiger en gelukkiger kunt leven, maar zij zal geen spaan heel laten van je zorgvuldig opgebouwde romantisch ideaal.

[Copyright: baac6d6136f8b0757e7296d09909751a](https://www.amazon.com/dp/B000000000)