

Step your mind PDF

Ivo Mijland



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



Schrijver: Ivo Mijland
ISBN-10: 9789079596386
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3143 KB

OMSCHRIJVING

Daar loop je, door station Utrecht. Je wilt met de roltrap het perron verlaten. De roltrap is defect. Geen probleem. Je kunt ook lopend naar boven. Als kind vond je dat al leuk. Maar dan gebeurt er iets gekks. Op het moment dat je op de stilstaande roltrap je eerste stap zet, neemt je brein een loopje met je. Je bent immers gewend dat een roltrap rolt. In je hoofd voel je een flits, die rechtstreeks naar je benen dendert. De eerste stap op de stilstaande roltrap voelt bijzonder ongemakkelijk. Gelukkig komt er een tweede flits vanuit je hersenen die toestemming geeft om met deze situatie om te gaan. Zo gaat het nu met alles in ons leven. Het programma op onze hersenen is vanaf je geboorte gemaakt. Het stuurt ons in ons handelen in het hier en nu. Veel dingen lopen daardoor makkelijk. Als vanzelf. Maar er zijn ook dingen waarvan je zelf merkt dat ze niet functioneren. Dit boek helpt je daar anders mee om te gaan. Mind your step. Deze boodschap krijg je op het vliegveld als je het einde van de roltrap nadert. Kijk goed uit. Ons hoofd zit propvol met boodschappen. Doe normaal. Doe maar rustig. Werk hard. Doe je best. Geef niet op. Blijf jezelf. Al vanaf je geboorte word je door je ouders en andere betekenisvolle volwassenen geprogrammeerd met een batterij aan goedbedoelde boodschappen. Vaak erg effectief, soms behoorlijk belemmerend. Je volgt ze onbewust op. Maar wat als je op een andere manier naar de boodschappen kijkt? Als je op het moment van ineffectiviteit onderzoekt wat er ook kan? Van ‘mind your step’ naar ‘step your mind’. Stap eens terug in je persoonlijke geschiedenis en maak contact met je geprogrammeerde brein. Stap voor stap. Een reis door je gedachten. Dit boek ontmaskert je patronen en geeft praktische inzichten in hoe je die patronen kunt doorbreken. Step your mind! Niet van boven naar beneden (opvolgen van opdrachten), maar van beneden naar boven (opdrachten in het hier en nu beoordelen en waar nodig herzien). Je leert de stilstaande roltrap ontkoppelen van het programma ‘een roltrap rolt’. Om zo te voorkomen dat we het programma van de roltrap zonder kritische blik blijven volgen. In dit boek neemt de auteur je op zinderende manier mee op zoek naar nieuwe mogelijkheden om oude patronen te doorbreken. Hij leert je ontdekken dat je niet altijd op een monteur hoeft te wachten, maar dat je zelf mogelijkheden hebt om disfunctionele programma’s te herschrijven. In zeven stappen leert hij je zien welke patronen jij in je leven inzet en hoe je die patronen kunt veranderen. Vanuit de transactionele analyse en de contextuele hulpverlening biedt hij met dit boek een wervelende reis langs jouw vensters op het leven. Daarbij roept hij je op te ontdekken welke opdrachten je in je leven kreeg (mind your step) en deze opdrachten te vertalen naar nieuw en effectief gedrag (step your mind). Dit boek is een waardevol manifest om jouw leven op een ander spoor te zetten. Je krijgt betere gesprekken, leukere vriendschappen, minder conflicten, meer plezier en andere ontmoetingen als je de zeven stappen zet die de auteur op beeldende wijze verwoord. Dit boek is geen methode om de ander te veranderen. Dit boek is een ode aan wie jij zelf bent. Het is een zoektocht naar je werkelijke ik, die in staat is om zichzelf te waarderen en zichzelf te beschermen tegen onrecht van buitenaf. Op je werk. Maar zeker ook privé. Door je eigen ‘step your mind’, zul je je omgeving verleiden minder vaak ‘mind your step’ te roepen. Goede reis! Over de auteur Ivo Mijland (1969) is een gedreven onderwijsinspirator. Hij inspireert op het podium én op papier. Als opleider in de contextuele leerlingbegeleiding en de transactionele analyse verrijkte hij de kijk van vele onderwijsmanagers, leerkrachten, mentoren, IB’ers, counselors, leerlingbegeleiders en OOP’ers. Dit boek schreef hij voor iedereen die meer uit zijn onderwijsleven wil halen en voor alle anderen buiten het onderwijs die op zoek zijn naar een succesvoller leven. ‘Step your mind’ is het negentiende boek van de auteur.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bij I mind your step staan alle behandelingen in het teken van jouw voeten. Eigenaresse Anneke heeft een passie voor het vak en helpt jou dan ook graag aan mooie en ...

Here's a step-by-step guide to making a genogram. It's like an extra detailed version of a family tree that will help you understand yourself better.

Mind Your Step by MarieCke, Zandvoort. 4.795 vind-ik-leuks · 19 personen praten hierover · 1.519 waren hier. Gelukkig en gezond leven, het begint bij een...

STEP YOUR MIND

[Lees verder...](#)