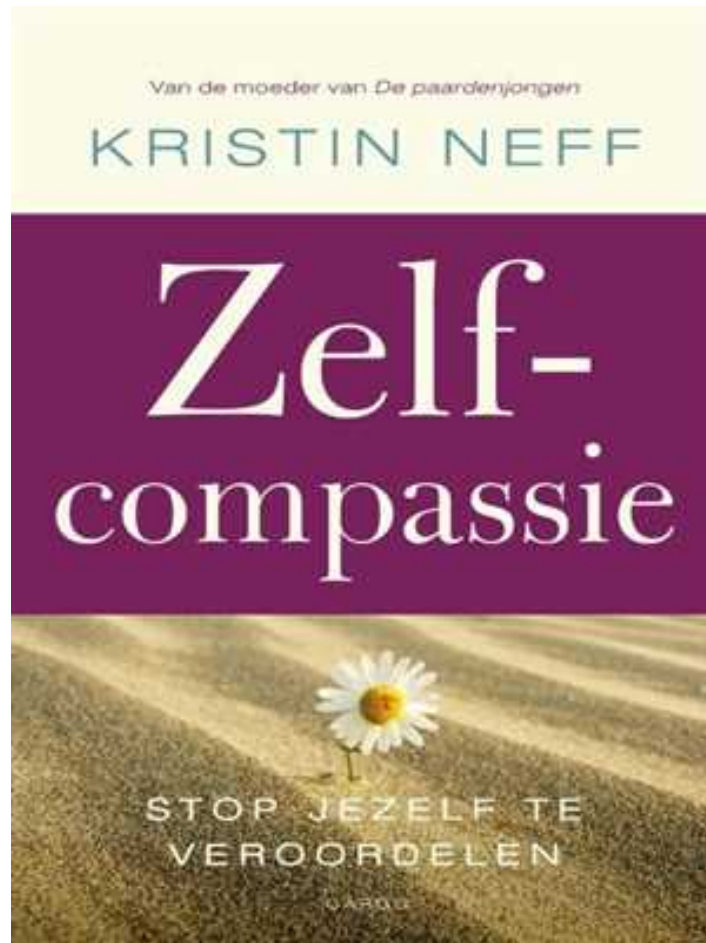


Zelfcompassie PDF

Kristin Neff



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



Schrijver: Kristin Neff
ISBN-10: 9789023458654
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4964 KB

OMSCHRIJVING

Compassie hebben met anderen, dat lukt meestal wel. Maar compassie hebben met jezelf is vaak een stuk moeilijker. Dat ontdekte psychologe en boeddhist Kristin Neff na haar pogingen om los te komen van de problematische relatie met haar vader. Steeds weer belandde ze bij verkeerde mannen en in relaties die haar niet gelukkig maakten, totdat ze beseftte dat ze pas liefde kon geven als ze zichzelf liefhad. Zelfcompassie gaat volgens Kristin Neff om drie dingen: begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt, acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven, en het onder ogen zien van je eigen emoties, zonder te oordelen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Dit programma is een intensieve versie van de originele Mindful Self-Compassion training (MSC) van Chris Germer en Kristin Neff. De docenten van het Centrum zijn ...

In onze (westerse) cultuur denken we bij compassie meestal eerst aan mededogen naar anderen toe. Het blijkt echter dat compassie ook ontwikkeld kan worden naar ...

Er zit een stemmetje in je hoofd dat je slechter behandelt dan hoe je andere mensen behandelt. Wees lief voor jezelf en omarm een leven met minder stress en probeer ...

ZELFCOMPASSIE

[Lees verder...](#)