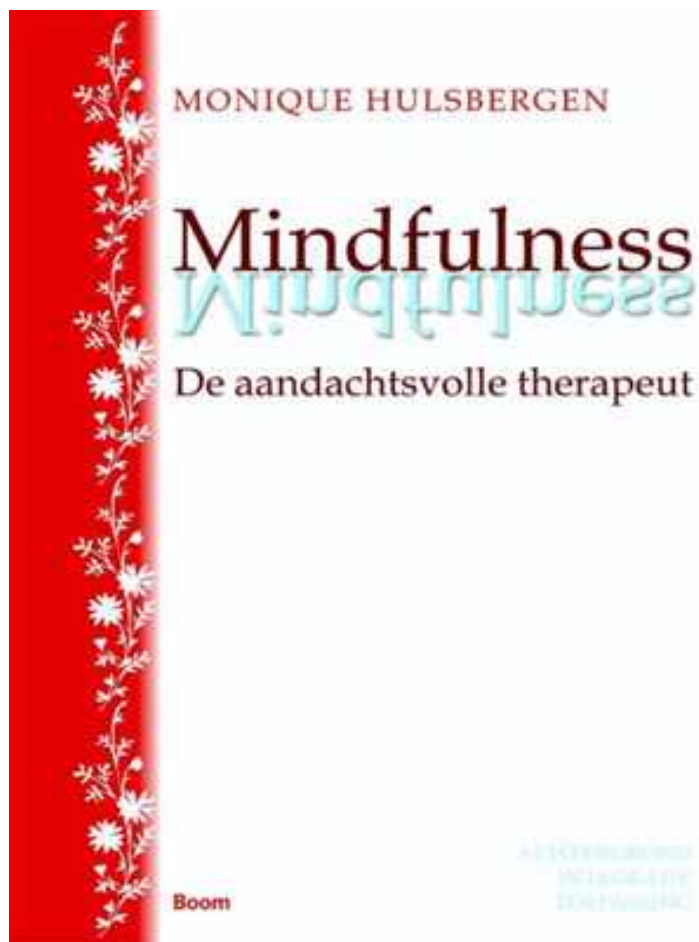


Handboek mindfulness PDF

Monique Hulsbergen



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



Schrijver: Monique Hulsbergen

ISBN-10: 9789058756008

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4186 KB

OMSCHRIJVING

Handboek mindfulness 2e druk is een boek van Monique Hulsbergen uitgegeven bij Uitgeverij Boom. ISBN 9789058756008 Mindfulness wint aan populariteit en wordt steeds vaker met succes toegepast in de geestelijke gezondheidszorg. Toch bestaan er ook vooroordelen over, en kan het lastig zijn om mindfulness te integreren in een reguliere therapeutische behandeling. Want is mindfulness een methode, of eerder een levensvisie? Mindfulness: een methode of levensvisie? In Mindfulness - De aandachtsvolle therapeut wordt mindfulness als methode én als levensvisie beschreven. Voor therapeuten die mindfulness willen integreren in individuele psychotherapie beschrijft zij het als methode. Als uitgangspunt neemt Hulsbergen hiervoor het cognitief gedragstherapeutisch denkkader. Echter, voor het verbeteren van de therapeutische relatie en door het zelf beoefenen van mindfulness beschrijft zij het als levensvisie. U leert hoe u mindfulness op meerdere vlakken in uw leven kunt toepassen. Opbouw van het boek Mindfulness - De aandachtsvolle therapeut bestaat uit twee delen. Het eerste deel beschrijft het theoretisch en wetenschappelijk kader, waaronder de boeddhistische psychologie en therapeutische programma's waarin mindfulness een plaats heeft gekregen. Het tweede deel gaat over de praktische toepassing van mindfulness binnen individuele therapie. In de bijlage staan diverse mindfulnessoefeningen beschreven, voor zowel de cliënt als uzelf. Een toegepaste gids voor therapeuten Dit handboek voor therapeuten is zeer toegankelijk geschreven en bevat een duidelijke structuur. De lezer wordt uitgenodigd om mindfulness op verschillende manieren te begrijpen en toe te passen: zowel op de werkvloer als persoonlijk. Naast een wetenschappelijke onderbouwing bevat dit boek ook praktische voorbeelden en oefeningen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Handboek mindfulness van Monique Hulsbergen. Paperback. Altijd tot 12% naar het goede doel dat jij als klant zelf kiest. 1-2 werkdagen

Van de grondlegger van mindfulness, nu over ouderschap samen met zijn vrouw Myla. Jon Kabat-Zinn is grondlegger en pleitbezorger van mindfulness, zowel in de ...

Handboek mindfulness: Mindfulness wint aan populariteit en wordt steeds vaker met succes toegepast in de geestelijke gezondheidszorg. Toch bestaan er ook voo...

HANDBOEK MINDFULNESS

[Lees verder...](#)