

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.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Kristin Neff
ISBN-10: 9789023486602
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3930 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?

Informatie over de 8-weekse Mindfulness en Zelfcompassie training voor particulieren. Aangeboden door Centrum voor Compassie.

Het hebben van chronische pijn leidt bij een deel van de mensen tot depressieve symptomen, die beïnvloed worden door psychologische factoren. In de laatste 20 jaar ...

Zelfcompassie betekent vriendelijk, niet-veroordelend naar jezelf kijken, juist op momenten dat je het moeilijk hebt of blundert.

ZELFCOMPASSIE

[Lees verder...](#)