

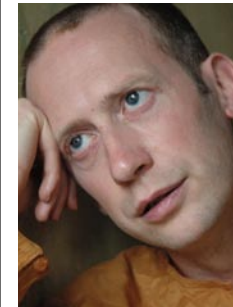
Dirk Vieren MINDFULNESS

Een klare blik

Gedachten leiden een eigen leven, ze veroorzaken vaak stress, depressie en scheppen aldus een negatief zelfbeeld. Het achtweken trainingsprogramma in mindfulness leert stapsgewijs hoe we op een andere manier kunnen omgaan met telkens terugkerende gedachten. Dit boek beschrijft sessie per sessie de thema's, inhoud, doelstellingen, oefeningen en tips van een MBCT-training.

Mindfulness is een combinatie van vipassana-meditatie en cognitieve psychotherapie. De auteur neemt de lezer mee naar de vroegste wortels van het boeddhisme, van waaruit vipassana zich heeft ontwikkeld en verspreid naar het Westen. Hij besteed vooral aandacht aan de traditie van N.S. Goenka, welke door velen wordt beschouwd als de meest oorspronkelijke vorm van vipassana-meditatie. Vervolgens wordt kort uiteengezet wat cognitieve therapie is, hoe ze werkt en worden er praktische oefeningen en tips meegegeven om op een andere manier

om te gaan met onaangename emoties en gedachten. Dit wordt geïllustreerd aan de hand van het verhaal van Suzan, een borderlinerpersoonlijkheid, die een individuele mindfulnessstraining volgt. Door de kenmerken van deze structuur te beschrijven, wordt duidelijk welke impact gedachten kunnen hebben en hoe ze vanuit het cognitieve model kunnen worden aangepakt.



Dirk Vieren studeerde godsdienstwetenschappen aan het seminarie van Brugge en heeft 20 jaar ervaring met de Karmelitaanse spiritualiteit. Hij is nu transpersoonlijk therapeut in een zelfstandige praktijk, Levensstroom te Kortrijk. Om mindfulnessstrainingen

te kunnen geven heeft hij een opleiding gevolgd bij David Dewulf van IAM.



Dirk Vieren
MINDFULLNESS
Een klare blik
Omvang: 240 pag.
Formaat: 19 x 23 cm
Uitvoering: paperback
Prijs: €19,95
ISBN 978 90 5670 184 0 | NUR xxx
verschijnt:



9 789056 701840