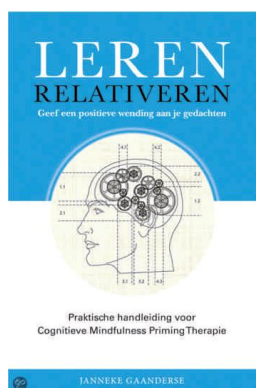


BOEKBESPREKING

Leren relativeren. Praktische handleiding voor Cognitieve Mindfulness Priming Therapie.

Janneke Gaanderse



Door: Willy Walschaert

Dit boek probeert een handleiding te zijn voor mensen op zoek naar geluk. Het reikt een methode aan om verlichting in het leven te bereiken, verlichting is: ik citeer “Ontheffing van -pijnlijke- gedachten” (blz. 18).

Het vraagt een bereidheid en inzet om die methode je eigen te maken. De werking en de rol van het brein zijn uitvoerig doorgelicht. Samen met gestructureerde oefeningen geeft het een kans om zijn functioneren in de hand te nemen om zo een gelukkiger leven te leiden. Zowel voor jezelf, als voor je omgeving.

Het boek richt zich tot iedereen die geïnteresseerd is in de materie, maar wil ook een handleiding zijn voor begeleiders van personen (coaches).

Om een beeld te geven citeer ik de schrijver “Ik heb simpelweg de methode van Byron Katie geïdentificeerd en georganiseerd binnen een psychologisch raamwerk; Cognitieve Mindfulness Priming Therapie” (blz. 18).

Het gaat dus om te leren jezelf te sturen. Om een methode te kiezen en er goed in te worden want jij bent de enige die weet en kan analyseren wat je beleefd hebt in het nu en in verleden.

Het vraagt een bewuste keuze en doorzetting om die methode je eigen te maken en uit negatieve spiralen los te komen.

Ter overweging een persoonlijke bedenking, al eeuwenlang zoekt de mens naar de “3 G’s, nl. Gezondheid – Geluk- Goed voelen in uw vel”.

Dit kan men echter ook terugvinden in andere disciplines, zoals:

.....bloemschikken, zen, quizen, rugby, rebus, bowling, oenologie, parachute-springen, puzzelen, badminton, bridge, golf, zingen, volksspelen, toneel, fitness, scrabbelen, wielrennen, postzegels verzamelen, waterpolo, muziek, vissen, tuinieren, atletiek, buikdansen, mycologie, hapkido, ballet, lezen,

ju jitsu, opera, schermen, taekwando, tafeltennis, sigarenbandjes verzamelen, tai chi, filatelie, atletiek, trampoline, turnen, voetbal, wandelen, mediteren, volleybal, skiën, TV zien, zappen, tennis, radio luisteren, vogelpik, duivenmelker, triatlon, motorsport, joggen, bobsleeën, zwemmen, bungy-springen, yoga, schaken, mindfulness.....

Wat voor relatie hebben de hiervoor vermelde disciplines met elkaar en met het boek “Leren relativeren”.

De cohesie hiertussen is steeds de zoektocht naar de hiervoor vermelde “3 G’s”.

Het begrip is universeel- het Hedonisme dankt er zelfs zijn bestaan aan- de “3 G’s” zij alom vertegenwoordigd:

-Tussen pot en pint weerklinkt geregeld het Franse woord “santé”, zo benadrukken wij constant hoe belangrijk gezondheid voor ons is.

-De opkomst van het Engelse begrip “mindfulness” is niet meer te stoppen, iedereen wil gelukkig zijn, iedereen wil zich goed voelen, iedereen wil succes uitstralen, iedereen wil erbij horen....

-En als het aan een niet nader genoemde Burgemeester ligt zal het Latijn misschien terug keren en “mens sana in corpore sano” meer dan ooit te horen zijn.

.....filosofen, boomke wies, solfege, pietjesbak, mindfulness... of een van de hiervoor vermelde disciplines, u zal ontegensprekelijk uw “3 G’s” hierin weten te vinden, beoefen deze dan met overgave, zonder fanatisme, en of het nu “pietjesbak en/of mindfulness” is, daar hoeft u zich niet voor te verantwoorden of schamen want de kans is groot dat u weldra een voorbeeld zal zijn voor “mens sana in corpore sano”.

Janneke Gaanderse, Leren relativeren. Praktische handleiding voor Cognitieve Mindfulness Priming Therapie, ISBN: ISBN 978 90 8850 322 1