



Inhoud

Inleiding	7
DEEL 1	
Hoofdstuk 1. Het leven is soms best wel zwaar	15
Hoofdstuk 2. En nu is er ruimte om de ander te zien	23
Hoofdstuk 3. De kracht van woorden en gedachten	31
Hoofdstuk 4. Hoe reëel zijn onze verwachtingen?	41
Hoofdstuk 5. Eerst de feiten, dan gevoelens en behoeften	53
Hoofdstuk 6. Een verzoek of een eis?	61
Hoofdstuk 7. De harde, boze wereld	67
DEEL 2	
Uit verzet – <i>Het verhaal van Evelien</i>	79
DEEL 3	
En nu de praktijk	137
Lijst van gevoelens	165
Lijst van universele basisbehoeften	166
Literatuur	169
Websites	171
Over de auteur	173