

INHOUD

Voorwoord		9
Inleiding		13
Hoofdstuk 1	We zijn niet verlicht	17
Hoofdstuk 2	Cognitieve Mindfulness Priming Therapie (CMPT)	31
Hoofdstuk 3	De werking van ons brein	37
Hoofdstuk 4	Het perceiver effect: de paraplu waaronder CMPT zich ontvouwt	51
Hoofdstuk 5	De mens als filmregisseur van zijn eigen leven	63
Hoofdstuk 6	Werkblad 1 Hoe vinden we die negatieve perceiver effect cognities	79
Hoofdstuk 7	Werkblad 2 Eén gedachte per keer	99
Hoofdstuk 8	In de praktijk	155
Hoofdstuk 9	Drie voordelen van CMPT	163
Hoofdstuk 10	Onderzoek	169
Noten		177