

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 <i>Mindfulness</i>: leren wat zelfbewustzijn is	11
Activiteit 01 Hoe bewust ben jij je van je gedachten?	15
Activiteit 02 Hoe afgedwaalde gedachten pijnlijke emoties kunnen losmaken	16
Activiteit 03 Mindful ademen	18
Activiteit 04 Jouw emmer met emoties	23
Activiteit 05 Hoe voelen je emoties aan?	25
Activiteit 06 Oefening voor mindfulness bij lichamelijke sensaties	26
Hoofdstuk 2 Wat je over emoties moet weten	29
Activiteit 07 Emoties benoemen	30
Activiteit 08 De taak van emoties	32
Activiteit 09 Gedachte, emotie of gedrag?	39
Activiteit 10 Je gedachten, emoties en gedragingen ontwarren	41
Activiteit 11 Kijken naar je gedachten en emoties	44

Hoofdstuk 3 Grip krijgen op onbeheerste emoties	47
Activiteit 12 Rationele, emotionele of wijze geest?	50
Activiteit 13 Jouw eigen manier van denken	52
Activiteit 14 Veranderingen die je in je levensstijl kunt aanbrengen om emoties te verminderen	57
Activiteit 15 Hoe word je effectiever?	63
Activiteit 16 Tegen je impulsen in handelen	68
Hoofdstuk 4 Pijnlijke emoties terugdringen	71
Activiteit 17 Oordelen versus niet-oordelen	73
Activiteit 18 Olie op het vuur gooien	75
Activiteit 19 Een oordeel veranderen in een neutrale opmerking	79
Activiteit 20 Valideer of invalideer je jezelf?	82
Activiteit 21 Welke boodschappen kreeg jij over emoties?	85
Activiteit 22 Jezelf valideren	87
Activiteit 23 Wat doet vechten tegen de realiteit voor je?	89
Activiteit 24 Hoe acceptatie van de realiteit helpt	93
Activiteit 25 Meditatie voor liefde en vriendelijkheid	96
Hoofdstuk 5 Hoe overleef je een crisis zonder hem erger te maken?	99
Activiteit 26 Hoe ga je ermee om?	100
Activiteit 27 Jezelf afleiden	103
Activiteit 28 Jezelf troosten	105
Activiteit 29 Een crisisplan opstellen	107

Hoofdstuk 6 In een betere stemming komen	111
Activiteit 30 Dingen doen die je leuk vindt	113
Activiteit 31 Wat kun je doen om aan je mastery te werken?	117
Activiteit 32 Jezelf doelen stellen	119
Activiteit 33 Je richten op positieve dingen	123
Activiteit 34 Mindful zijn voor je emoties	126
Hoofdstuk 7 Het verbeteren van vriendschappen en relaties	129
Activiteit 35 Nadenken over je bestaande vriendschappen en relaties	130
Activiteit 36 Meer relaties en vriendschappen in je leven krijgen	134
Activiteit 37 Hoe communiceer jij?	140
Activiteit 38 Nadenken over je assertieve vaardigheden	145
Activiteit 39 Assertiviteit in de praktijk	148
Hoofdstuk 8 Alles bij elkaar brengen	151
Activiteit 40 Jezelf evalueren	152
Activiteit 41 Jouw ervaring met onbereid- en bereidwilligheid	157
Antwoorden	160

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Sheri van Dijk

Vertaald door Mariska Hammerstein

ISBN 978 90 8560 651 2 NUR 240 © 2013 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam