

WILFRIED VAN CRAEN

Lessen in levenskunst

De praktijk
van het positief denken

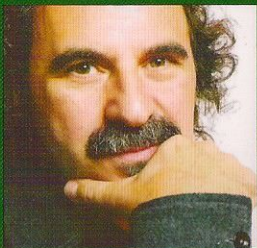
Dit boek handelt over onze levenskwaliteit, en hoe we deze kwaliteit kunnen beschermen. Vaak schrijven wij onze negatieve gevoelens toe aan vervelende, ongelukkige of pijnlijke situaties en gebeurtenissen. Maar die zijn nu eenmaal, helaas, niet uit te sluiten. Het zijn echter niet bepaalde situaties of gebeurtenissen die ons het leven lastig maken, maar veeleer onze houding ertegenover. Dit uitgangspunt van *Lessen in levenskunst* sluit aan bij de cognitieve psychologie. De kwaliteit van ons leven wordt bepaald door de manier waarop we mentaal omgaan met de gebeurtenissen en situaties die ons overkomen. Negatieve gedachten leiden tot negatieve emoties en negatief gedrag; meer positieve gedachten daarentegen leiden tot minder kwaliteitsverlies.

Positief denken is niet hetzelfde als 'naïef denken'. We hoeven ons niet iets voor te wenden waar we niet in geloven, maar we kunnen wel leren om realistisch en constructief om te gaan met negatieve ervaringen. Op deze manier komt er meer aandacht en energie vrij voor datgene wat het leven de moeite waard maakt.

Het eerste deel van dit boek behandelt de meest voorkomende negatieve denkfouten en de onderliggende opvattingen die er de oorzaak van zijn. In het tweede deel leer je hoe je via zelfcontroletechnieken deze destructieve gedachten kunt opsporen en omzetten in een meer constructieve manier van denken. Vervolgens leer je deze inzichten en vaardigheden toe te passen op situaties waarbij je je voorheen slecht voelde, zodat je meer leert te reageren en voelen zoals jij dat zelf wilt.

Lessen in levenskunst is een DOE-boek met honderden voorbeelden van cursisten en vele oefeningen waarmee je in jouw leven praktisch aan de slag kunt. Het richt zich naar mensen die streven naar nog meer kwaliteit in hun leven. Kortom, een boek voor levenskunstenaars op zoek naar nieuwe inspiratie.

WILFRIED VAN CRAEN is psychotherapeut en verzorgt al meer dan twintig jaar cursussen en trainingen in persoonlijke vorming. Bij uitgeverij Acco verschenen eerder de succesvolle uitgaven: *De praktijk van het genieten*, *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk* en *Omgaan met anderen: een communicatiekunst*.



acco