

Inhoud

Inleiding

DEEL I Pijn en lijden

1 **Waarom lees je dit boek?**

- 1.1 Stilstaan
- 1.2 Doelen stellen
- 1.3 Het doel van dit boek
- 1.4 Pijn en lijden
- 1.5 Hoe lijden ontstaat
- 1.6 Pijn zit in het basispakket

2 **Vermijding en controle**

- 2.1 Vermijding
- 2.2 (Hoe) werkt vermijding?
- 2.3 Het gevolg: van schattig tijgertje naar hongerige tijger
- 2.4 Vermijden mag, maar heeft vaak een prijs
- 2.5 Controle
- 2.6 Gedachten controleren
- 2.7 Het gedrag van jezelf en anderen controleren
- 2.8 Het doel: stoppen met wat tóch niet werkt

3 **Acceptatie**

- 3.1 Stilstaan is bewegen
- 3.2 Bereidheid
- 3.3 Bereidheid als vaardigheid
- 3.4 Makkelijk gezegd, maar angst toelaten, dat is nogal wat. Hoe doe ik dat dan?
- 3.5 De zekerheid van onzekerheid
- 3.6 Oefenen in bereidheid
- 3.7 Maak een begin

4 **Defusie**

- 4.1 De kracht van taal
- 4.2 Het gevaar van taal
- 4.3 Wat is defusie?
- 4.4 De klassieker
- 4.5 Het effect van defusie
- 4.6 Ja maar ... heel veel dingen die ik denk zijn toch ook echt?
- 4.7 Raar en anders zijn vanaf nu je twee beste vrienden
- 4.8 De piekerfabriek
- 4.9 Let's rock and roll
- 4.10 Het belang van humor
- 4.11 Geef je verstand een koosnaampje
- 4.12 Typeer je verstand

- 4.13 Tot de dood ons scheidt
- 4.14 Leer te spelen met taal

DEEL II Jij bent hier

5 Mindfulness

- 5.1 Mindfulness als vaardigheid
- 5.2 Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn
- 5.3 De metafoor van de lift
- 5.4 Mindfulness is overal
- 5.5 Mindfulness bij moeilijke dingen
- 5.6 Maar ... moet je dan altijd mindful zijn?
- 5.7 Wat is mindfulness voor jou?
- 5.8 Extra (korte) mindfulnessoefeningen

6 Het zelf

- 6.1 Ja maar ... wie ben ik dan?
- 6.2 De boeddhisten waren ons voor
- 6.3 Vind jezelf door jezelf te verliezen
- 6.4 Maar ... wat blijft er dan van mij over?
- 6.5 Een stukje relatietherapie
- 6.6 Op harde grond kun je niet zaaien
- 6.7 Als ik had kunnen kiezen, dan was ik iemand anders geweest
- 6.8 Bij jezelf zijn
- 6.9 De oorlog is voorbij
- 6.10 Zelfcompassie is niet denken, maar doen

DEEL III Je mag alles zijn

7 Waarden

- 7.1 Even tussen jou en mij
- 7.2 Wat als alles mogelijk zou zijn?
- 7.3 Egoïstische week
- 7.4 Waarden
- 7.5 Wat wil je hebben, wat wil je zijn?
- 7.6 Top 3 grote dromen
- 7.7 Kijken naar je eigen film
- 7.8 'Eigenlijk'-vragenlijst

8 Toegewijd handelen

- 8.1 Door de regen naar het zwembad
- 8.2 Korte en lange termijn
- 8.3 De grootste smoes van ons verstand
- 8.4 De hemelpoort
- 8.5 Je eigen weg vinden
- 8.6 Het wantrouwen van ons verstand
- 8.7 Kiezen voor ervaren of vermijden

- 8.8 Maak een plan
- 8.9 Je wordt wat je geeft

9 Dansen met ACT

- 9.1 De technieken samengevat
- 9.2 Wat er hopelijk gaat veranderen
- 9.3 Relaties
- 9.4 Verplaats je in de waarheid van een ander
- 9.5 Werk
- 9.6 Rouw
- 9.7 Drank, drugs en eten
- 9.8 Psychische stoornissen
- 9.9 Beslisboom
- 9.10 Laat je helpen door je omgeving
- 9.11 Toewijding
- 9.12 De reis als bestemming
- 9.13 Niet ondanks, maar dankzij de angst
- 9.14 Vergiffenis

Tot slot: mijn persoonlijke visie op geluk

That's a wrap!

E-health en websites

Boeken van Gijs Jansen

ACT en Coaching