



Grenzen stellen met Compassie

Dat we een persoonlijke grens hebben, dat weten we, dat voelen we. We ervaren onze grens vooral wanneer iemand er overheen gaat of wanneer we zelf over onze grens gaan. We horen mensen dan zeggen: 'Hij is veel te ver gegaan' of 'ik trek het niet meer'.

Grenzen stellen met compassie leert ons onze grenzen te herkennen en bewaken. Dit is zo belangrijk omdat onze psychische grens respecteren essentieel lijkt voor ons gevoel van geluk en kracht. De ik-grens vormt en ontwikkelt zich gaandeweg in ons leven. Met dit praktisch opgezette boek leer je met oefeningen, mindfulness en luistermeditaties in 8 weken je persoonlijke grenzen kennen en ontwikkelen. Het boek geeft handvatten deze te versterken zodat je je steeds beter en gemakkelijker leert beschermen, zonder het contact met de ander en de omgeving te verliezen. Gezonde innerlijke grenzen leiden tot compassie, empathie en liefde.

Lezers van het boek hebben toegang tot een online test en luisteroefeningen.

Nick Klaus Blaser is in Venezuela geboren en kwam op vijfjarige leeftijd naar Nederland. Hij groeide op in Voorburg en studeerde geneeskunde aan de universiteit Leiden. In 1983 promoveerde hij bij U.Fisch aan de universiteit Zürich. Aansluitend specialiseerde hij zich in Zwitserland en Nederland tot reumatoloog. Na een sabbatjaar besloot hij zich in het academisch ziekenhuis Bazel (UPK) verder te specialiseren tot psychiater en psychotherapeut. In 2000 startte hij een eigen psychiatrische en psychotherapeutische praktijk in een oud kartuizer klooster aan de Rijn in Bazel. In deze tijd verdiepte hij zich in de systemische familietherapie en cognitieve therapie (mindfulness) en begon hij de "ik-grens" systematisch te onderzoeken (horizologie). Dit leidde onder andere tot twee boekpublicaties en de oprichting van het "Centre for applied Boundary Studies".

In Masterclass 3 leren deelnemers werken met deze methode. Voor meer informatie over de trainingen van Nick in Nederland kijk bij: Opleiding