



Behoeftte aan een frisse kijk op het leven? Gevoelens komen en blijven leert je anders om te gaan met je gevoelswereld. Centraal staat een oefening in mindfulness: wees stil en neem waar wat je voelt, beschrijf je gevoelens en laat ze toe. Via deze zelfwaarneming kom je in contact met je belangrijkste navigatiesysteem: je gevoelswereld.

Zelfwaarneming laat je inzien dat je allerlei soorten gevoelens hebt: actuele en oude, eigen en vreemde en goed waarneembare en nauwelijks zichtbare. Met deze kennis kun je de gevoelswereld zelf vormgeven op zo'n manier dat je je hierin op je gemak voelt.

Gevoelens komen en blijven besteedt ook aandacht aan gevoelens in relatie tot je omgang met anderen. Blaser geeft verschillende voorbeelden van hoe je de gevoelens van anderen kunt waarnemen of hoe je jouw gevoelens aan anderen kunnen laten weten.

Nieuw inzicht in je gevoelswereld

Oefening in mindfulness

Praktisch en prettig leesbaar