

# De klappen van het leven



|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| <b>Bladzijden:</b> | 212 pp.                 |
| <b>Verschenen:</b> | 07-06-2012              |
| <b>Genre:</b>      | Psychologie             |
| <b>Auteur:</b>     | Russ Harris ; R. Harris |
| <b>Taal:</b>       | Nederlands              |
| <b>ISBN:</b>       | 9789031391523           |
| <b>Uitgever:</b>   | Bohn Stafleu van Loghum |

[De klappen van het leven.pdf](#)

[De klappen van het leven.epub](#)

Zit het leven enorm tegen? Heb je misschien een grote fout gemaakt met verregaande consequenties, waar je spijt van hebt? Heb je moeite om je staande te houden te midden van grote veranderingen in je leven? Russ Harris geeft tips en handvatten over hoe we om kunnen gaan met de klappen die het leven uitdeelt. Stap voor stap wordt de lezer meegenomen langs de normale menselijke reacties op tegenslag. En hoe deze normale menselijke reacties juist averechts kunnen uitpakken en het nog moeilijker kunnen maken. Hij beschrijft ook alternatieven: hoe kunnen mensen het beste met tegenslagen en met zichzelf omgaan? Hoe wordt het leven weer waardevol, ook als het tegenzit? Als leidraad worden recente inzichten in de psychologie gebruikt over hoe mensen in elkaar zitten en wat zij nodig hebben om een waardevol leven te leiden. De psychotherapeutische methode ACT (Acceptance and Commitment Therapy) staat centraal.

Veranderen wat veranderd kan worden, accepteren wat niet te veranderen is en goed zorgen voor jezelf. De benadering is heel praktisch, met veel oefeningen, geschreven in heldere taal. Leren hoe je met het leven moet omgaan leer je uiteindelijk niet uit een boek, maar door het te doen. Harris geeft aanwijzingen waar je op moet letten om optimaal te kunnen leren van je eigen ervaringen. Jacqueline A-Tjak, klinisch psychologe en redacteur van 'ACT.Een praktische inleiding voor hulpverleners': "Sommige mensen krijgen te maken met veel tegenspoed.

Deze mensen zou ik 'De klappen van het leven' graag laten lezen.