

De Moed Van Imperfectie

Yeah, reviewing a book **De Moed Van Imperfectie** could grow your near links listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, carrying out does not recommend that you have fabulous points.

Comprehending as skillfully as promise even more than additional will offer each success. neighboring to, the declaration as skillfully as keenness of this De Moed Van Imperfectie can be taken as skillfully as picked to act.

Parels van Inzicht op de weg naar Wijsheid en Geluk - Evelyne Desouter

Stand Firm - Svend Brinkmann 2017-02-27

The pace of modern life is accelerating. To keep up, we must keep on moving and adapting – constantly striving for greater happiness and success. Or so we

are told. But the demands of life in the fast lane come at a price: stress, fatigue and depression are at an all-time high, while our social interactions have become increasingly self-serving and opportunistic. How can we resist today's obsession with introspection and self-improvement? In this witty and bestselling book, Danish philosopher and

psychologist Svend Brinkmann argues that we must not be afraid to reject the self-help mantra and 'stand firm'. The secret to a happier life lies not in finding your inner self but in coming to terms with yourself in order to coexist peacefully with others. By encouraging us to stand firm and get a foothold in life, this vibrant anti-self-help guide offers a compelling alternative to life coaching, positive thinking and the need always to say 'yes!'

Braving the Wilderness - Brené Brown 2019-08-27
#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER • REESE'S BOOK CLUB PICK • A timely and important book that challenges everything we think we know about cultivating true belonging in our communities, organizations, and culture, from the #1 bestselling author of *Rising Strong*, *Daring Greatly*, and *The Gifts of Imperfection* Don't miss the five-part HBO Max docuseries *Brené Brown: Atlas of the Heart*! "True belonging doesn't require

us to change who we are. It requires us to be who we are." Social scientist Brené Brown, PhD, MSW, has sparked a global conversation about the experiences that bring meaning to our lives—experiences of courage, vulnerability, love, belonging, shame, and empathy. In *Braving the Wilderness*, Brown redefines what it means to truly belong in an age of increased polarization. With her trademark mix of research, storytelling, and honesty, Brown will again change the cultural conversation while mapping a clear path to true belonging. Brown argues that we're experiencing a spiritual crisis of disconnection, and introduces four practices of true belonging that challenge everything we believe about ourselves and each other. She writes, "True belonging requires us to believe in and belong to ourselves so fully that we can find sacredness both in being a part of something and in standing alone when necessary.

But in a culture that's rife with perfectionism and pleasing, and with the erosion of civility, it's easy to stay quiet, hide in our ideological bunkers, or fit in rather than show up as our true selves and brave the wilderness of uncertainty and criticism. But true belonging is not something we negotiate or accomplish with others; it's a daily practice that demands integrity and authenticity. It's a personal commitment that we carry in our hearts." Brown offers us the clarity and courage we need to find our way back to ourselves and to each other. And that path cuts right through the wilderness. Brown writes, "The wilderness is an untamed, unpredictable place of solitude and searching. It is a place as dangerous as it is breathtaking, a place as sought after as it is feared. But it turns out to be the place of true belonging, and it's the bravest and most sacred place you will ever stand."

Going to the Mountain - Ndaba Mandela 2018-06-26

The first-ever book to tell Nelson Mandela's life through the eyes of the grandson who was raised by him, chronicling Ndaba Mandela's life living with, and learning from, one of the greatest leaders and humanitarians the world has ever known. To the rest of the world, Nelson Mandela was a giant: an anti-apartheid revolutionary, a world-renowned humanitarian, and South Africa's first black president. To Ndaba Mandela, he was simply "Granddad." In *Going to the Mountain*, Ndaba tells how he came to live with Mandela shortly after he turned eleven--having met each other only once, years before, when Mandela was imprisoned at Victor Verster Prison--and how the two of them slowly, cautiously built a relationship that would affect both their lives in extraordinary ways. It wasn't an easy transition. Mandela had high expectations for those around him, especially his family, and Ndaba chafed at the strict rules and

exacting guidelines in his grandfather's home. But at the same time--through overheard calls from foreign dignitaries as well as the Xhosa folk wisdom that his grandfather shared with him at every opportunity--Ndaba was learning how to be a man. On a scale both personal and epic, Ndaba's extraordinary journey mirrors that of South Africa's coming of age--from the segregated Soweto ghettos into which he was born to the privileged life in which he grew up and the turbulent yet exciting times in which he carries on his grandfather's legacy. Going to the Mountain is, in the end, a story about unlocking the power within each of us. It's a cautionary tale about how a child's life can go one way or the other, depending upon the intervention of a caring soul--and about the awesome power of love to serve as a catalyst for change.

Zelfreflectie in het hoger onderwijs - Frans Meijers
2017-07-28

In de 21ste eeuw moeten beroepsbeoefenaars in staat zijn om hun hele leven lang na te denken over zichzelf en kritisch en zelfsturend te zijn in hun eigen leerproces. Door te reflecteren op het eigen leren tijdens de opleiding zouden studenten tevens meer gemotiveerd worden voor hun eigen leerproces en persoonlijke ontwikkeling. En door te reflecteren op de eigen persoonlijkheid en kwaliteiten zouden studenten hun eigen motieven en ambities beter begrijpen en daardoor betere studiekeuzes maken met minder studie-uitval als gevolg. In de praktijk worden deze doelen echter (nog) niet behaald. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat studenten een hekel hebben aan reflecteren. Onderwijsactiviteiten die geassocieerd worden met reflecteren, worden door de meeste studenten (en docenten) niet serieus genomen, maar ervaren als een verplicht nummer. Er lijkt sprake van 'reflectiemoeheid' en van tegenvallende

opbrengsten. Veel docenten worstelen met de vraag wanneer er sprake is van kwalitatief goede reflectie en wat de kwaliteit van reflectie bepaalt. Wanneer kan men zeggen dat een student beter heeft gereflecteerd dan een ander? Studenten, op hun beurt, weten niet goed wat reflecteren precies inhoudt, terwijl hun docenten er als vanzelfsprekend vanuit gaan dat ze al kunnen reflecteren of het wel zullen leren door het gewoon (zelfstandig) te doen. In dit boek behandelen de auteurs, allen docenten en/of onderzoekers, de weerbarstige problematiek van (zelf)reflectie in het onderwijs. Er zijn theoretische hoofdstukken rond de vraag ‘Wat is reflectie?’, hoofdstukken waarin verslag wordt gedaan van onderzoek naar reflectie en hoofdstukken waarin creatieve alternatieven worden aangedragen voor de gangbare reflectiepraktijken. Ten slotte zijn er hoofdstukken waarin wordt gereflecteerd over reflectie. Kunnen

docenten het? Is reflectie gevaarlijk? En zijn de nog onvolgroeide hersenen van studenten in staat tot reflectie?

Rising Strong - Brené Brown 2017-04-04

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER • When we deny our stories, they define us. When we own our stories, we get to write the ending. Don't miss the five-part HBO Max docuseries Brené Brown: Atlas of the Heart! Social scientist Brené Brown has ignited a global conversation on courage, vulnerability, shame, and worthiness. Her pioneering work uncovered a profound truth: Vulnerability—the willingness to show up and be seen with no guarantee of outcome—is the only path to more love, belonging, creativity, and joy. But living a brave life is not always easy: We are, inevitably, going to stumble and fall. It is the rise from falling that Brown takes as her subject in *Rising Strong*. As a grounded theory researcher,

Brown has listened as a range of people—from leaders in Fortune 500 companies and the military to artists, couples in long-term relationships, teachers, and parents—shared their stories of being brave, falling, and getting back up. She asked herself, What do these people with strong and loving relationships, leaders nurturing creativity, artists pushing innovation, and clergy walking with people through faith and mystery have in common? The answer was clear: They recognize the power of emotion and they're not afraid to lean in to discomfort. Walking into our stories of hurt can feel dangerous. But the process of regaining our footing in the midst of struggle is where our courage is tested and our values are forged. Our stories of struggle can be big ones, like the loss of a job or the end of a relationship, or smaller ones, like a conflict with a friend or colleague. Regardless of magnitude or circumstance, the rising strong

process is the same: We reckon with our emotions and get curious about what we're feeling; we rumble with our stories until we get to a place of truth; and we live this process, every day, until it becomes a practice and creates nothing short of a revolution in our lives. Rising strong after a fall is how we cultivate wholeheartedness. It's the process, Brown writes, that teaches us the most about who we are. ONE OF GREATER GOOD'S FAVORITE BOOKS OF THE YEAR “[Brené Brown’s] research and work have given us a new vocabulary, a way to talk with each other about the ideas and feelings and fears we’ve all had but haven’t quite known how to articulate. . . . Brené empowers us each to be a little more courageous.”—The Huffington Post

De moed van imperfectie - Brené C. Brown 2021
Pleidooi voor en beschrijving van het laten varen van perfectionisme en stress en het toelaten van

authenticiteit, creativiteit, rust en intuïtie.

Een Giftig Hart - Barbara Risoli 2015-09-07

Boekbeschrijving Een Giftig Hart Een buitengewoon liefdespaar in het Frankrijk van 1788 Het verhaal speelt zich af in de zomer van 1788, in het de op de proef gestelde Frankrijk van voor de Franse Revolutie. Men is in afwachting van de dag waarop de Staten-Generaal bijeen zullen komen, voorafgaand aan de bestorming van de Bastille. Hoofdpersonen zijn Eufrasia, dochter van graaf Xavier des Fleuves - een trots lid van de fysiocratische aanhangers van de Verandering - en Venanzio, een huurmoordenaar met een twijfelachtig verleden. Na het mislukte huwelijk van het meisje ontmoeten de twee elkaar en ontstaat een hechte band tussen hen. Zij leggen hun zielen schaamteloos bloot en zijn tot alles bereid om op te komen voor zichzelf, over de ruggen van anderen. Eufrasia's verzoek om haar eigen moord te

ensceneren om niet het klooster in te hoeven, en de uitvoering van deze dienst door de bandiet, geeft elk van een hen een nieuwe identiteit. Zij houden zich schuil tegen de duistere achtergrond van het roerige Frankrijk, dat gebukt gaat onder de onophoudelijke sneeuwval van de winter van 1788. Op dit punt speelt het verhaal zich af tussen Nanterre, een gehucht in de buurt van Versailles, en Bretagne, de geboortegrond van de hoofdpersonen. Eufrasia wordt de Weduwe, een vrouw die zich altijd schuilhoudt, strijdbaar tot het uiterste, een behendig gokster en smokkelaarster die de opkomende revolutie van wapens voorziet. Venanzio geeft zich uit voor graaf Stolfo Rues, uit een niet-bestaand geslacht. Een serie toevalligheden brengt hen opnieuw bij elkaar, waarbij de liefde tussen hen langzaam opbloeit in de wederzijdse angst om afgewezen te worden. Maar belofte maakt schuld en....

De kunst van losbreken - Evelyne Desouter

Lifehacking Vakantieboek - 2016-06-07

Moet u nou wel of geen dataroaming gebruiken?
Hoe zorgt u voor goede wifi onderweg? En hoe veilig is online bankieren eigenlijk in het buitenland? Dat én meer leest u in het Lifehacking Vakantieboek. U krijgt maar liefst 212 slimme oplossingen om uw reis & vakantie nóg leuker te maken. Het Lifehacking Vakantieboek is leuk voor het hele gezin. Naast tientallen tech-tips staat het vol met gezondheids-, voedings-, reis-, budget- en (natuurlijk!) barbecuetips!

De moed van imperfectie / druk 1 - Brené C.

Brown 2013-10-08

The Dance of Anger - Harriet Lerner 2014-03-25

The renowned classic and New York Times bestseller that has transformed the lives of millions

of readers, dramatically changing how women and men view relationships. Anger is something we feel. It exists for a reason and always deserves our respect and attention. We all have a right to everything we feel—and certainly our anger is no exception. "Anger is a signal and one worth listening to," writes Dr. Harriet Lerner in her renowned classic that has transformed the lives of millions of readers. While anger deserves our attention and respect, women still learn to silence our anger, to deny it entirely, or to vent it in a way that leaves us feeling helpless and powerless. In this engaging and eminently wise book, Dr. Lerner teaches both women and men to identify the true sources of anger and to use it as a powerful vehicle for creating lasting change. For decades, this book has helped millions of readers learn how to turn their anger into a constructive force for reshaping their lives. With a new introduction by the author,

Downloaded from ect2018.fpu.edu.py
on by guest

The Dance of Anger is ready to lead the next generation.

Practica et arte de cavalleria - Christophorus Lieb
1671

Verloren zielen - Lisa Jackson 2013-07-03

Aan het All Saints College zijn vier meisjes verdwenen. Ze waren 'verloren zielen', kwetsbare meisjes om wie niemand iets gaf. De politie denkt dat ze zijn weggelopen, maar Kristi Bentz, de dochter van een rechercheur in New Orleans, vermoedt dat iets hen verbindt, iets angstaanjagends. Ze besluit zich opnieuw als studente in te schrijven. All Saints College is erg veranderd sinds Kristi er studeerde. De universiteit heeft een reputatie verworven met leergangen als het bijzonder populaire 'De invloed van vampirisme op de moderne cultuur en literatuur'. Er wordt gefluisterd over een duistere cultus waarbij de

deelnemers flesjes bloed om hun nek dragen. Om de waarheid te vinden moet Kristi de rol spelen van een verloren ziel. Maar Kristi begint zich af te vragen of ze de jager is of de prooi

Wabi-Sabi Welcome - Julie Pointer Adams
2017-06-13

“An antidote to the veneer of perfectionism so often presented by books of its kind, *Wabi-Sabi Welcome* offers readers license to slow down and host guests with humility, intention, and contentment.”

—Nathan Williams, founder of Kinfolk *Wabi-Sabi Welcome* is sharing a pot of tea with friends. It is preparing delicious food to nourish, not to show off. It's keeping a basket of cozy slippers at the door for guests. It is well-worn linens, bouquets of foraged branches, mismatched silverware, and heirloom bowls infused with the spirit of meals served with love. In this lush entertaining manual, author Julie Pointer Adams invites readers into artful, easygoing

homes around the world—in Denmark, California, France, Italy, and Japan—and teaches us how to turn the generous act of getting together into the deeper art of being together. In this book, readers will find: unexpected, thoughtful ideas and recipes from around the world; tips for creating an intimate, welcoming environment; guidelines for choosing enduring, natural decor for the home; and inspiring photographs from homes where wabi-sabi is woven into daily living.

You Are Your Best Thing - Tarana Burke

2022-01-25

NEW YORK TIMES BESTSELLER • Tarana Burke and Dr. Brené Brown bring together a dynamic group of Black writers, organizers, artists, academics, and cultural figures to discuss the topics the two have dedicated their lives to understanding and teaching: vulnerability and shame resilience. Contributions by Kiese Laymon, Imani Perry,

4733916-De-Moed-Van-Imperfectie

Laverne Cox, Jason Reynolds, Austin Channing Brown, and more NAMED ONE OF THE BEST BOOKS OF THE YEAR BY MARIE CLAIRE AND BOOKRIOT It started as a text between two friends. Tarana Burke, founder of the ‘me too.’ Movement, texted researcher and writer Brené Brown to see if she was free to jump on a call. Brené assumed that Tarana wanted to talk about wallpaper. They had been trading home decorating inspiration boards in their last text conversation so Brené started scrolling to find her latest Pinterest pictures when the phone rang. But it was immediately clear to Brené that the conversation wasn’t going to be about wallpaper. Tarana’s hello was serious and she hesitated for a bit before saying, “Brené, you know your work affected me so deeply, but as a Black woman, I’ve sometimes had to feel like I have to contort myself to fit into some of your words. The core of it rings so true for me,

Downloaded from ect2018.fpune.edu.py
on by guest

10/25

but the application has been harder.” Brené replied, “I’m so glad we’re talking about this. It makes sense to me. Especially in terms of vulnerability. How do you take the armor off in a country where you’re not physically or emotionally safe?” Long pause. “That’s why I’m calling,” said Tarana. “What do you think about working together on a book about the Black experience with vulnerability and shame resilience?” There was no hesitation. Burke and Brown are the perfect pair to usher in this stark, potent collection of essays on Black shame and healing. Along with the anthology contributors, they create a space to recognize and process the trauma of white supremacy, a space to be vulnerable and affirm the fullness of Black love and Black life.

The Power of Nunchi - Euny Hong 2019-11-05

"A must-read for anyone interested in the art of intuitively knowing what others feel." --Haemin

Sunim, bestselling author of *The Things You Can See Only When You Slow Down* and *Love for Imperfect Things Improve your nunchi. Improve your life. The Korean sixth sense for winning friends and influencing people, nunchi (pronounced noon-chee) can help you connect with others so you can succeed in everything from business to love. The Power of Nunchi will show you how. Have you ever wondered why your less-skilled coworker gets promoted before you, or why that one woman from your yoga class is always surrounded by adoring friends? They probably have great nunchi. The art of reading a room and understanding what others are thinking and feeling, nunchi is a form of emotional intelligence that anyone can learn--all you need are your eyes and ears. Sherlock Holmes has great nunchi. Cats have great nunchi. Steve Jobs had great nunchi. With its focus on observing others rather than*

asserting yourself--it's not all about you!--nunchi is a refreshing antidote to our culture of self-promotion, and a welcome reminder to look up from your cell phone. Nunchi has been used by Koreans for more than 5,000 years. It's what catapulted their nation from one of the world's poorest to one of the richest and most technologically advanced in half a century. And it's why K-pop--an unlikely global phenomenon, performed as it is in a language spoken only in Korea--is even a thing. Not some quaint Korean custom like taking off your shoes before entering a house, nunchi is the currency of life. The Power of Nunchi will show you how the trust and connection it helps you to build can open doors for you that you never knew existed. A

PENGUIN LIFE TITLE

Naar omstandigheden nogal slecht - Inger Boxsem
2021-02-18

In 'Naar omstandigheden nogal slecht' vertelt Inger

Boxsem over haar ervaringen met burn-out en langdurige depressie. Ze werpen haar met een smak op de bodem van haar gestel en van de sociaal-maatschappelijke ladder. Tijdens haar ziekte en gesprekken met therapeuten, bedrijfsartsen en hoogleraren maakt ze stapels aantekeningen. Over de veeleisende televisiewereld waarin ze jaren werkte, haar goedgehumeurde maar chaotische gezin, haar opname in een kliniek, de ziekmakende bezoeken aan het UWV en haar worsteling met antidepressiva. Haar zoektocht naar genezing voert langs schuld, schaamte, begrip en onbegrip. Ziet haar omgeving wel hoe ziek ze is? Telt ze nog mee zonder carrière? Wordt ze ooit nog beter? En: is zij nou gek of is de hele maatschappij doorgedraaid? Want hoe kan het dat in zo'n gelukkig land 800000 mensen aan de antidepressiva zijn en er evenzoveel burn-out raken? 'Naar omstandigheden nogal slecht' is de literaire neerslag van een zwarte periode,

Downloaded from ect2018.fpu.edu.py
on by guest

aangrijpend en, eerlijk is eerlijk, vaak herkenbaar. Openhartig en met verbazingwekkende lichtheid schrijft Inger over de zwaarste en zwartste tijd in haar leven.

Van levenservaring naar ervaringsdeskundigheid -
Marjo Boer 2018

Er is moed, engagement en inspiratie voor nodig om eigen ingrijpende levenservaringen te ontwikkelen tot ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigheid is een vak in ontwikkeling. De afgelopen decennia is een professionaliseringsslag gaande en heeft ervaringsdeskundigheid haar intrede gedaan in de zorg, het sociaal domein en het onderwijs. Deze ontwikkeling brengt allerlei leertrajecten op gang, van autodidactische tot cursorische en post-hogere beroepsopleidingen. Het was al een langer levende missie om eigen ervaringen met opleiden, scholen en het aanbieden van cursussen rond

ervaringsdeskundigheid te delen met anderen in overeenstemming met de kernwaarden van ervaringsdeskundigheid. De auteurs hebben op eigen terrein ervaringskennis opgedaan. Dit boek is een weergave van deze ervaringskennis, verrijkt met praktijkkennis en wetenschappelijke inzichten. De bedoeling van het boek is om een meerperspectivische bijdrage te leveren aan de didactiek rond het ervaringsleerproces.

Klein geluk als je ziek bent - Inge Jager 2020-10-13
'Klein geluk als je ziek bent' van Maria Grijpma en Inge Jager is een onmisbare gids om goed voor jezelf te zorgen als je ziek bent. Klein geluk voor de zieke is een waardevol geschenk voor iedereen die ziek is. Miljoenen mensen in Nederland zijn (chronisch) ziek. Ziek zijn overkomt je en is altijd ongewenst. Je leven ligt ineens overhoop. Dit boek is een onmisbare gids om goed voor jezelf te zorgen als je ziek bent. Het richt zich als een frisse wind op

alle mogelijkheden om je beter te voelen. Met praktische tips, nuttige adviezen en herkenbare verhalen is het een echt cadeau. Het boek is tot stand gekomen met behulp van de pijlers uit de Positieve Gezondheid. Machteld Huber, initiator van dit vernieuwende concept, verzorgde het voorwoord. Inge Jager en Maria Grijpma schreven eerder Klein geluk voor de mantelzorger.

Neuro-linguistic Programming for Dummies -

Romilla Ready 2009-08-31

NLP has a simple premise: take someone who's good at something, model how they do it and learn from them. This way it is possible to understand the thought processes common to excellence in any field and weed out negative or habitual thinking.

Neuro-Linguistic Programming techniques extremely popular in many areas including business, education, sports, coaching, counselling, personal development and relationships. Neuro-

linguistic Programming for Dummies avoids the jargon of many other books and provides both the basic essentials for the beginner and advanced theory for experienced NLP readers

De moed van imperfectie - Brené Brown

2013-10-08

Brené Brown beschrijft in De moed van imperfectie hoe moed, compassie en verbondenheid een belangrijke plek in je leven kunnen krijgen.

Op basis van haar jarenlange studie kwam ze tot tien stellingen over een `bezielde leven : leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent. Op haar eigen, eerlijke, warme en grappige manier moedigt ze de lezer aan om perfectionisme te laten varen, stress als leefstijl los te laten, te vertrouwen op intuïtie en creativiteit de ruimte te geven. Dit boek gaat over de levenslange reis van `Wat zullen anderen wel niet denken? naar `Ik ben goed genoeg . `Brené Brown pakt moedig alle duistere

*Downloaded from ect2018.fpu.edu.py
on by guest*

emoties aan die de weg naar een voller leven belemmeren. Lees dit boek en wordt aangestoken door haar moed. Daniel H. Pink 'Mijn nieuwe Super Soulmate. Oprah Winfrey

Klein geluk voor de zorg - Maria Grijpma

2021-10-19

'Klein geluk voor de zorg' van Inge Jager en Maria Grijpma is een hart onder de riem voor wie in de zorg werkt. 'Klein geluk voor de zorg' van Inge Jager en Maria Grijpma is een hart onder de riem voor wie in de zorg werkt. Wie voor anderen zorgt, moet ook goed voor zichzelf zorgen. Maar in tijden van grote drukte en stress en zeker nu is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Voor al die handen aan het bed, alle mensen die direct met patiënten werken, maakten Inge Jager en Maria Grijpma Klein geluk voor de zorg. Een hart onder de riem met tientallen tips om te ontspannen, goede boeken om te lezen en fijne dingen om te doen voor jezelf.

Zodat je het vol blijft houden en kunt blijven doen waar je hart ligt. Met een voorwoord van Diederik Gommers! Dit boek is onderdeel van de Klein geluk-serie, het drieluik mantelzorger-cliënt-zorgprofessional.

Just Eat It - Laura Thomas 2019-01-10

'Truly life-changing' - Dolly Alderton 'The only 'diet' book worth reading this new year' - Alexandra Heminsley, Grazia Just Eat It isn't just a book. It's part of a movement to help us take back control over our bodies. To free us from restrictive dieting, disordered eating and punishing exercise. To reject the guilt and anxiety associated with eating and, ultimately, to help us feel good about ourselves. This anti-diet guide from registered nutritionist Laura Thomas PhD can help you sort out your attitude to food and ditch punishing exercise routines. As a qualified practitioner of Intuitive Eating – a method that helps followers

tune in to innate hunger and fullness cues – Thomas gives you the freedom to enjoy food on your own terms. There are no rules: only simple, practical tools and exercises including mindfulness techniques to help you recognize physiological and emotional hunger, sample conversations with friends and colleagues, and magazine and blog critiques that call out diet culture. So, have you ever been on a diet? Spent time worrying that you looked fat when you could have been doing something useful? Compared the size of your waistline to someone else's? Felt guilt, actual guilt, about the serious crime of . . . eating a doughnut? You're not alone. Just Eat It gives you everything you need to develop a more trusting, healthy relationship with food and your body.

Sterker dan ooit - Brené Brown 2015-09-09

Brené Brown heeft vele mensen geraakt met haar stellingen over moed, imperfectie, schaamte en

goed genoeg zijn. Haar werk legt een diepe waarheid bloot: kwetsbaarheid – de bereidheid om ervoor te gaan en jezelf te laten zien – is de enige weg naar meer liefde, erbij horen, creativiteit en vreugde. Het is alleen niet altijd gemakkelijk om een moedig leven te leiden. En het is onvermijdelijk dat we uiteindelijk zullen struikelen. Hoe groot het probleem of de situatie ook is, sterk weer opstaan na een val is dé manier waarop we in de praktijk brengen om met hart en ziel te leven. Dat proces, schrijft Brené, leert ons het meeste over wie we zijn..

Gezegend leven - Wil Derkse 2012-12-07

Een verfrissend en onmisbaar boek voor mensen van nu die zich op hun leven, hun verantwoordelijkheid of hun wijze van leiderschap willen heroriënteren. Duizenden leken hebben ontdekt dat de richtlijnen in de regel van Benedictus inspirerende en realistische wegen

Downloaded from ect2018.fpu.edu.py
on by guest

bieden naar een gezegend leven, gericht op de groei en bloei van personen en de gemeenschappen waarin zij leven en werken. Net zoals in zijn vorige veelgelezen boek Een levensregel voor beginners gaat Wil Derkse in dit boek verder op zoek naar grondhoudingen en deugden die de benedictijnse spiritualiteit kenmerken en maakt die toegankelijk voor niet-kloosterlingen: het cultiveren van de stilte, de toewijding aan werk en studie, het belang van de deemoed (de moed om te dienen), van gastvrijheid en zorgzaamheid, van rentmeesterschap, eerbied en het spreken van het 'goede woord'. Het zijn evenzovele randvoorwaarden voor een (samen)leven waarop zegen rust.

Wees eens lief voor jezelf - Maaret Kallio

2022-08-24

De Finse bestseller van Maaret Kallio over een gelukkiger leven door compassievol naar jezelf te

4733916-De-Moed-Van-Imperfectie

kijken De Scandinavische bestseller over het vinden van je eigen weg naar veerkracht en zelfcompassie nbr Uit het land met de gelukkigste inwoners ter wereld komt dit praktische en compassievolle boek. Het is geen standaard zelfhulpboek. Kallio belooft je geen kant-en-klaar geluk, geen nieuwe en betere versie van jezelf, of een fantastisch leven. Maar wél inzichten en concrete handvatten waarmee je kunt werken aan een duurzamere en sterkere versie van jezelf. We moeten ons toestaan alle emoties te voelen die bij het leven horen: blijdschap, enthousiasme, teleurstelling, verdriet... Dit is de enige manier om geluk te vinden. Door je eigen leven onder de loep te nemen zul je zien wat jou geluk brengt en kun je van daaruit een zingevend leven leiden.

Gewoon knetterhard jezelf zijn - Cathelijn Paling

2022-09-13

‘De openhartige en eerlijke schrijfstijl van Cathelijn

*Downloaded from ect2018.fpu.edu.py
on by guest*

Paling doet denken aan Elizabeth Gilbert van Eat, Pray, Love. Veelbelovend!' Marieke 't Hart, hoofdredacteur VROUW/De Telegraaf Je bent jong en je wilt wat – en daar moet je gewoon keihard voor werken, dacht Cathelijne Paling. Ze vinkte dagelijks in gestoord tempo ellenlange to-dolijsten af vanaf haar werkplek aan de Amsterdamse gracht, of vanuit een ver zonnig oord. Er was alleen één probleem: ze kon er nooit écht van genieten. Daarvoor moet je kunnen stilstaan en voelen – dat was precies wat ze niet kon. Tot haar lichaam plots vol aan de noodrem trok. Burn-out. Cathelijne deelt haar verhaal en de wijsheden die ze zelf graag eerder had willen weten. Ze helpt je om ook al jouw gevoelens te durven aankijken en te realiseren dat grenzen je niet beperken, maar juist vrijheid geven. Ga van overleven naar duurzaam leven en ontdek dat geluk hem vooral zit in leven voor en vanuit jezelf 'Jezelf zijn: het klinkt simpel

maar het is echt niet eenvoudig. Het verhaal van Cathelijne is eerlijk, kwetsbaar en no-nonsens, en leest knettergoed weg. Voor iedereen die wel een beetje minder wil 'moeten', een beetje meer van haarzelf wil verdragen of een beetje meer trots op zichzelf wil zijn (min of meer iedereen dus)!' Thijs Launspach 'Dit boek is als een wake-up call die je direct in actie laat komen. Ben jij wel écht jezelf? Op basis van eigen ervaringen en wetenschappelijke onderzoeken geeft Cathelijne handvatten én een duwtje in de rug om je eigen leven te leven. Een aanrader voor iedereen die zichzelf een leven op eigen voorwaarden gunt.' Judith Noordzij Cathelijne Paling (1990) studeerde Journalistiek aan de Universiteit Leiden en schreef voor tijdschriften als Elsevier, Psychologie Magazine, LINDA.nl en VROUW. Ze is journalist, ondernemer en coach, en verslaafd aan persoonlijke ontwikkeling, mensen helpen en ontdekken hoe de

wereld (en zichzelf) in elkaar steekt.

MBraining - Marvin Oka 2012

Integrating the methodologies of Neuro-Linguistic Programming, cognitive linguistics and behavioral modeling, this source book describes the foundational underpinnings of mBIT and mBraining. "Multiple brains' refers to neural networks: the enteric, cardiac, and cephalic nervous systems.

Empathie in de spreekkamer - F.A.W.M. Derksen
2021-12-18

Artsen (in opleiding) richten zich steeds meer op persoonsgerichte zorg. Belangrijk onderdeel van die zorg is een goede communicatie met de patiënt.

Huisarts Frans Derksen: "Uit gesprekken met patiënten, collegae huisartsen en wijkverpleegkundigen bleken veel problemen in de communicatie te ontstaan door een gemis aan empathie." "Tijdens de jaren van onderzoek heb ik,

als een soort bijwerking, veel geleerd over verschillende aspecten van het concept empathie. Veel van die aspecten passen niet in het keurslijf van een proefschrift maar vormen wel de inhoud van dit boek." Ik wil laten zien waarom de thema's rondom empathie een unieke waarde en een uniek belang hebben. Ik wil laten zien hoe dingen anders kunnen." Dit boek bestaat uit een deel theorie, waarin wordt uitgelegd wat empathie is en wat de effecten zijn. Daarna wordt er een kort hoofdstuk gewijd aan empathie in verschillende medische, psychologische en sociale contexten. De kern van het boek vormen de vragen uit de praktijk, gesteld door de aios. Deel 4 bevat een beschouwing over hoe empathie in het vak en in het onderwijs gebruikt kan worden.

I Thought It Was Just Me (but it Isn't) - Brené Brown 2008

Draws on research with hundreds of interviewees

to identify the pervasive influence of cultural shame, discussing how women can recognize the ways in which shame influences their health and relationships and can be transformed into courage and connectivity.

One Year to Better Preaching - Daniel Overdorf
2013-09-06

One Year to Better Preaching provides preachers with fifty-two hands-on exercises that sharpen their homiletical skills. The book is designed particularly for those who preach each week—and have been, perhaps, for some time—to help them get out of the rut of the routine and infuse their preaching with new sparks of creativity, fresh approaches to sermon preparation and design, and sharpened verbal and nonverbal communication skills. Novice preachers, also, will find the exercises useful in developing their preaching abilities. Each chapter includes instructions for an exercise, tools and

suggestions needed for the exercise, comments from preachers who completed it, and recommended resources for further study. The exercises address eight categories of homiletics: • Prayer and Preaching • Bible Interpretation • Understanding Listeners • Sermon Construction • Illustrations and Applications • Word Crafting • The Preaching Event • Sermon Evaluation. Readers can complete the exercises in the order presented, which address different categories week to week, or they can sharpen their skills in a particular category over a period of weeks by using the chart provided. They might also work through the exercises in collaboration with other preachers. One Year to Better Preaching will leave a preacher reinvigorated and better equipped to proclaim the Word of God skillfully, passionately, and effectively.

Meisje van me - Ilse Ruijters 2023-02-21
Roman

Marrow - Elizabeth Lesser 2016-09-20

The author of the New York Times bestseller *Broken Open* returns with a visceral and profound memoir of two sisters who, in the face of a bone marrow transplant—one the donor and one the recipient—begin a quest for acceptance, authenticity, and most of all, love. A mesmerizing and courageous memoir: the story of two sisters uncovering the depth of their love through the life-and-death experience of a bone marrow transplant. Throughout her life, Elizabeth Lesser has sought understanding about what it means to be true to oneself and, at the same time, truly connected to the ones we love. But when her sister Maggie needs a bone marrow transplant to save her life, and Lesser learns that she is the perfect match, she faces a far more immediate and complex question about what it really means to love—honestly, generously, and authentically. Hoping to give Maggie the best

chance possible for a successful transplant, the sisters dig deep into the marrow of their relationship to clear a path to unconditional acceptance. They leave the bone marrow transplant up to the doctors, but take on what Lesser calls a "soul marrow transplant," examining their family history, having difficult conversations, examining old assumptions, and offering forgiveness until all that is left is love for each other's true selves. Their process—before, during, and after the transplant—encourages them to take risks of authenticity in other aspects their lives. But life does not follow the storylines we plan for it. Maggie's body is ultimately too weak to fight the relentless illness. As she and Lesser prepare for the inevitable, they grow ever closer as their shared blood cells become a symbol of the enduring bond they share. Told with suspense and humor, *Marrow* is joyous and heartbreaking, incandescent and profound. The story reveals how even our most

difficult experiences can offer unexpected spiritual growth. Reflecting on the multifaceted nature of love—love of other, love of self, love of the world—Marrow is an unflinching and beautiful memoir about getting to the very center of ourselves.

Over apostolisch-zijn gesproken... - Frederique Demeijer 2020

Het Apostolisch Genootschap, opgericht in 1951, is momenteel de grootste vrijzinnige geloofsgemeenschap van Nederland. In zijn korte bestaanstijd hebben vele veranderingen plaatsgevonden, waardoor de oudste lidmaten in een andere geloofsgemeenschap zijn opgegroeid dan de jongsten. Hoe hebben zij ieder de rol van het Apostolisch Genootschap in hun leven ervaren? In *Over apostolisch-zijn gesproken...* onderzoekt antropologe Frederique Demeijer deze vraag. Door middel van diepte-interviews geeft de auteur

lidmaten van zes verschillende sociale generaties een stem. Hierdoor ontstaat, vanuit de ervaringen van de informanten, een breder begrip van de geschiedenis van het Apostolisch Genootschap. Met behulp van de sociale generatietheorie wordt zichtbaar hoe individuele ervaringen samenhangen met de maatschappelijke ontwikkelingen in Nederland. Zo blijkt waar het Apostolisch Genootschap daarmee gelijke tred hield en waar het – in de beleving van de informanten – een ander spoor ging volgen. Alle verhalen tezamen laten zien dat er op drie thema's grote veranderingen zijn ervaren: in de positie van de apostel, het godsbeeld en de gemeenschap. Hierdoor is de beleving van het religieuze karakter van hun apostolisch-zijn aanzienlijk veranderd. *Over apostolisch-zijn gesproken...* toont hoe de informanten belangrijke gebeurtenissen en keuzes in hun leven uitleggen aan zichzelf en aan anderen.

Daarmee is dit onderzoek ook in het algemeen relevant voor de studie van oral history en de ontwikkeling van religieuze organisaties in hun relatie tot de maatschappij.

Verbondenheid. Inspiratie voor begeleiders van personen met een beperking - Vera Van Hove
2017-03-22

Verbondenheid en het verlangen ernaar is van alle tijden en voor alle mensen. Het is inherent aan mensen, het gaat om een dagelijkse manier van in het leven staan. Verbondenheid maakt het meest wezenlijke deel uit van de opdracht van hulpverleners in hun samenwerking met mensen in kwetsbare leefsituaties. Zij zijn vaak de draad met zichzelf en hun omgeving verloren. Ook begeleiders zijn soms de draad kwijt. Maar het fundament van een samenwerkingsrelatie is juist die verbondenheid. Soms lijkt ze als streef- én als doe-waarde ondergesneeuwd door tal van factoren

van economische, ethische of maatschappelijke aard. De auteurs gaan uit van een model waarin verbondenheid zich situeert op zes dimensies. Hierbij krijgen vragen als ‘Hoe kunnen we de verbondenheid tussen de cliënt en de wereld bevorderen?’, ‘Hoe kunnen de begeleider en het team hun eigen verbondenheid versterken?’ en ‘Hoe kan het management verbondenheid weer op de kaart zetten?’ concrete antwoorden. Het gaat niet langer om een filosofisch discours, maar vooral om handelen. De vele praktijkvoorbeelden prikkelen en zetten aan om met overtuiging te werken aan verbondenheid.

De emocode / druk 1 - S. Piet 2007-10

Filosofisch getinte beschouwing over het in de markt zetten van merken.

Losleven - Jan Wolter Bijleveld 2014-03-25

Tekstversie, geschikt voor e-readers en tablets De perfectionistische, pleasende, plichtsgetrouwe en

Downloaded from ect2018.fpu.edu.py
on by guest

piekerende kant van jezelf ken je nu wel. Tijd om ruimte te maken voor wat je nog meer in je hebt. Op welke manier ligt je leven vast? Wat houdt je zelf vast? En wat kun je loslaten? Losleven maakt om te beginnen je gedachten los. De waan van de dag, die volle agenda, verwachtingen en verplichtingen, veel moeten – wat ga je ermee doen? Dit boek biedt geen kant-en-klaar stappenplan voor een beter bestaan. Het is wel een leuke manier om je te verwonderen over ons drukke bestaan. Herken wat voor jou past en maak je eigen keuzes! ‘Het boek heeft een grappige en handige indeling. Als je een aantal hoofdstukken hebt gelezen, heb je het idee dat je eigenlijk helemaal niets meer moet.’ – de Volkskrant over Loslaten

De weg van zelfcompassie - David Dewulf
2016-09-01

Toegankelijk en praktisch basisboek voor

4733916-De-Moed-Van-Imperfectie

mindfulnesslezers Zelfcompassie is een belangrijke peiler voor wie gelukkig wil leven. Wetenschappelijk onderzoek toont hoe zelfcompassie je veerkracht, optimisme, doorzettingsvermogen, welbevinden en empathie verhoogt en samengaat met een betere gezondheid. In dit basisboek beschrijft mindfulnessexpert David Dewulf hoe je in acht stappen kan leren om vriendelijker te zijn voor jezelf, hoe je positieve emoties zoals moed, liefde, vreugde, empathie en vergevingsgezindheid meer ruimte kunt geven en hoe je waardegericht kunt leven. Hij nodigt je uit om een pad te bewandelen dat liefde en moed vergt, en je gaandeweg leert hoe je je kwetsbaarheid kan omarmen en volop ja kan zeggen tegen het leven. Zo krijg je inzicht in: - De drie emotieregulatiesystemen en hoe die je geluk beïnvloeden; - Hoe je diepe emotionele pijn kan verzachten; - De vier elementen van compassie,

24/25

Downloaded from ect2018.fpu.edu.py
on by guest

namelijk openheid, begrip, vriendelijkheid en daadkracht; - Je innerlijke criticus en je wijze stem; - Hoe je milder kan zijn voor jezelf en toch daadkrachtiger.

The Undervalued Self - Elaine N. Aron 2010-04-01

Elaine Aron follows up her bestsellers on the highly sensitive person with a groundbreaking new book on the undervalued self. She explains that self-esteem results from having a healthy balance of love and power in our lives. Readers will learn to incorporate love into situations that seem to

require power and deal with power struggles that mask themselves as issues of love. From the bedroom to the boardroom, her strategies will enable us to escape feelings of shame, defeat, and depression; dissolve relationship hostility; and become our best selves. With Aron's clear, empathetic writing and extraordinary scientific and human insight, The Undervalued Self is a simple and effective guide to developing healthy, fulfilling relationships, and finding true self-worth.