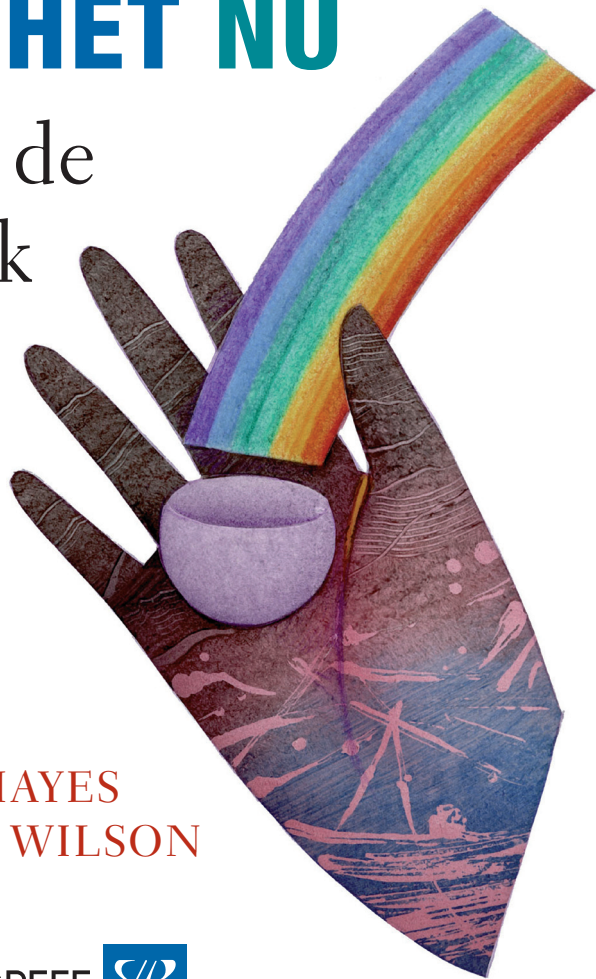




MINDFULNESS EN CONTACT MET HET NU

ACT in de
praktijk



STEVEN HAYES
EN KELLY WILSON

HOGREFE



Mindfulness is de kunst om in het hier-en-nu te zijn en gedachten en ervaringen zonder waardeoordeel te accepteren. Oorspronkelijk ontwikkeld in boeddhistische meditatietradities, is het vandaag de dag ook een veel gebruikte techniek in de westerse gezondheidszorg. Het wordt als onderdeel van Acceptance en Commitment Therapie met succes toegepast in de behandeling van depressie, angst, stress, eetstoornissen en verslaving.

Inmiddels zijn er veel boeken over mindfulness en ACT verschenen. Hoe belangrijk en informatief deze ook zijn, één aspect blijft moeilijk over te brengen: hoe pas je het toe in de praktijk? Omdat mindfulness over ervaren, opmerken en voelen gaat, is het lastig in woorden te vangen.

In *Mindfulness en contact met het nu* laten grondleggers Steven Hayes en Kelly Wilson zien hoe mindfulness in therapie kan worden gebruikt. In boeiende en intense sessies tonen de twee zeer ervaren therapeuten hoe oefeningen - zoals 'dat ben ik niet' - zijn toe te passen en hoe mindfulness, contact met het nu, acceptatie, defusie en waarden zijn te integreren. Een onmisbaar hulpmiddel voor onderwijssituaties of voor uw eigen praktijk!

Zie de grondleggers van act, Steven Hayes en Kelly Wilson,
live aan het werk!

ACT IN DE PRAKTIJK
DUUR: ± 110 MIN
WWW.HOGREFE.NL

ISBN 978-90-79729-07-4



HOGREFE

