

Inhoud

	pagina
Voorwoord van Paul de Blot SJ	11
Voorwoord van Jan van Delden	14
Inleiding van de auteur	15
 Deel 1 Waar hemel en aarde elkaar raken – het verhaal van een reiziger	 19
Inleiding	21
Hoofdstuk 1 De geest uit de fles	23
Hoofdstuk 2 De weg naar binnen	27
Hoofdstuk 3 Tipjes van de sluier	31
Hoofdstuk 4 Het hart volgen	37
Hoofdstuk 5 Een kwestie van perspectief	45
Hoofdstuk 6 Uit mijn comfortzone	47
Hoofdstuk 7 Overgave	49
 Deel 2 DOEN vanuit ZIJN - Leven en werken op basis van een nieuw paradigma	 55
Inleiding	57
Hoofdstuk 8 Een nieuw paradigma	59
Hoofdstuk 9 Gelukkige Hans	63
Hoofdstuk 10 De andere kant van geluk	67
Hoofdstuk 11 De Geluksmatrix	71
Hoofdstuk 12 Werken met de Geluksmatrix	75
Hoofdstuk 13 Als het niet lukt	79
Hoofdstuk 14 Voelen en doelen	85
Hoofdstuk 15 Sinterklaas bestaat niet	87
Hoofdstuk 16 Alles is Liefde	91
 Deel 3 WIN WIN Werkboek - Gids voor een ontdekkingsreis in je eigen bewustzijn	 95
Inleiding	99
Hoofdstuk 17 ZIEN	103
Verleden	104
<i>Oefening 1</i> Het genogram	104
<i>Oefening 2</i> Levensfasen	107
<i>Oefening 3</i> Levenslijnen / een rode draad	109
<i>Oefening 4</i> Levendige herinneringen	113
 Waarnemen	 115
<i>Oefening 5</i> De dingen zien zoals ze zijn	115
<i>Oefening 6</i> De dingen laten waar ze zijn	116
<i>Oefening 7</i> Situaties zien zoals ze feitelijk zijn	116
<i>Oefening 8</i> Situaties laten waar ze zijn	119
<i>Oefening 9</i> Stress als signaal	120

	Perspectief	121
	<i>Oefening 10</i> Een kwestie van perspectief	121
	<i>Oefening 11</i> Het halflege / halfvolle glas	122
	<i>Oefening 12</i> Wat is werkelijk/de richting van je aandacht omkeren	124
	Projecties	125
	<i>Oefening 13</i> Projecties terugnemen	125
	<i>Oefening 14</i> Vergeven	126
	<i>Oefening 15</i> Hoe jij jezelf ziet	127
	<i>Oefening 16</i> Hoe anderen jou zien	129
Hoofdstuk 18	ZEN	131
	Benoemen	132
	<i>Oefening 17</i> Aapjes kijken, benoemen	132
	Overtuigingen	134
	<i>Oefening 18</i> Overtuigingen / Je leven als spiegel	134
	<i>Oefening 19</i> Verborgene overtuigingen / Oorzaak en gevolg	137
	<i>Oefening 20</i> Zelfonderzoek / helpende, belemmerende Overtuigingen	139
	<i>Oefening 21</i> Een andere bril opzetten	141
	Aandacht	146
	<i>Oefening 22</i> Illusies; aandacht verleggen	146
	<i>Oefening 23</i> Je lichaam als poort naar het hier en nu	150
	<i>Oefening 24</i> De rozijnoefening van Jon Kabat-Zinn	151
	Emoties	152
	<i>Oefening 25</i> Omgaan met beperkende gedachten en gevoelens	152
	<i>Oefening 26</i> Ontmaskeren van angsten	154
	<i>Oefening 27</i> Omgaan met weerstand en verlangen	156
	<i>Oefening 28</i> Omgaan met belemmerend gedrag	157
	<i>Oefening 29</i> Een verzoeningsoefening; net als.....	160
Hoofdstuk 19	ZIN	163
	Zin geven	164
	<i>Oefening 30</i> Mr. Bond en Mr. Bean	164
	<i>Oefening 31</i> Het motivatiepatroon / jouw motivatiepatroon	166
	<i>Oefening 32</i> Opsporen van talenten en kernkwaliteiten	171
	<i>Oefening 33</i> Je bent nooit te oud	173
	<i>Oefening 34</i> Het werk waarvoor jij in de wieg gelegd bent	175
	<i>Oefening 35</i> Rijk van binnen	176
	Doelen	178
	<i>Oefening 36</i> Een open kanaal / Als alles mogelijk is	178

	<i>Oefening 37</i>	Het formuleren van doelen / Het NLP coachmodel	179
	<i>Oefening 38</i>	Een groter doel	183
	<i>Oefening 39</i>	De kracht van positieve gedachten	187
	<i>Oefening 40</i>	De kracht van verbeelding	191
	<i>Oefening 41</i>	Een beeld van een creatie	193
	<i>Oefening 42</i>	Je wens in de vorm van een advertentie	194
	<i>Oefening 43</i>	Jouw ideale dag	194
	<i>Oefening 44</i>	Ooit komt nooit	195
	Eerlijkheid		198
	<i>Oefening 45</i>	Uit de schaduw in het licht	199
	<i>Oefening 46</i>	Toevertrouwen aan papier	201
	<i>Oefening 47</i>	Een gouden kans	202
	<i>Oefening 48</i>	Tel je zegeningen en zegen tegenslag	203
	<i>Oefening 49</i>	Goed voor jezelf zorgen	206
	<i>Oefening 50</i>	Moeten, kunnen, willen en mogen	209
	<i>Oefening 51</i>	De verandering waar je naar verlangt ben je zelf	212
Hoofdstuk 20	ZIJN		215
	Flow		216
	<i>Oefening 52</i>	Moeiteloos leven	216
	<i>Oefening 53</i>	Het creëren van flow	217
	Overgave		221
	<i>Oefening 54</i>	Een deur naar Zijn	221
	Zijn		225
	<i>Oefening 55</i>	Het zo-zijn van dit moment	226
Hoofdstuk 21	Hulp		229
Naschrift			231
Bijlage 1	Verslag van een interview met de auteur		233
Bijlage 2	De geluksmatrix - werkbladen		237