

INHOUDSOPGAVE

Introductie	5	DEEL 3: INZICHT IN MENTALE VEERKRACHT	67
Handleiding hoe dit boek te lezen	9	13. Mentale gezondheid	71
DEEL 1: INZICHT IN DE DRIE PRINCIPES	11	14. Stressrespons	75
1. Gedachten komen en gaan	12	15. Verdwalen	81
2. Alles is in beweging en wordt gestuurd	17	16. Acceptatie	85
3. Alles is altijd in het moment	22	17. Thuiskomen	89
4. Fabrieksinstelling	26	DEEL 4: INZICHT IN BREDER PERSPECTIEF	93
5. Staat van zijn	30	18. Zoektocht naar geluk	96
6. Inzicht	35	19. Zelfvertrouwen	101
DEEL 2: INZICHT IN HOE JOUW ERVARING WERKT	39	20. Creativiteit	105
7. Van binnen naar buiten	42	21. Slapen als natuurlijk proces	109
8. Leven met gedachten	46	22. We zijn in essentie hetzelfde	113
9. Signaalfunctie van emoties	50	23. In contact met anderen	117
10. Ongewenste gewoontes	55	24. Een nieuwe ervaring	121
11. Wat aandacht krijgt groeit	59	Conclusie	126
12. Beste versie van jezelf	62	Klavertje Drie	129
		Over de auteurs	130
		Meer informatie/contact	131