

Trap niet in je eigen valkuil



Verschenen:	30-06-2005
ISBN:	9789031345830
Bladzijden:	148 pp.
Genre:	Psychologie
Auteur:	L. Nauth ; H. Teeuwen
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Bohn Stafleu van Loghum

[Trap niet in je eigen valkuil.pdf](#)

[Trap niet in je eigen valkuil.epub](#)

Lijk je steeds tegen dezelfde problemen aan te lopen? Ondervind je voortdurend problemen in contact met je partner, je baas of je collega's? Voel je je snel op je tenen getrapt? Lukt het je niet om op een constructieve manier voor jezelf op te komen, reageer je vaak agressief of zoek je je toevlucht in alcohol en drugs? De kans bestaat dat je last van een "valkuil" hebt. Valkuilen zijn in de psychologie (zelf)destructieve manieren van denken, voelen en handelen die verhinderen dat mensen de problemen in hun leven oplossen of dat wensen als "geluk ervaren" en "geliefd zijn bij anderen" niet in vervulling gaan. Valkuilen ontstaan in de kindertijd maar ook later in de puberteit en breiden zich daarna uit. Ze zijn gebaseerd op sterke overtuigingen en gevoelens die een persoon aanneemt zonder zich daarover vragen te stellen.

Ze houden zichzelf in stand en bieden sterke weerstand tegen verandering. Via opdrachten en aan de hand van talloze voorbeelden geeft Trap niet in je eigen valkuil inzicht in het ontstaan van je eigen misleidende overtuigingen. Het boek neemt je terug naar je kindertijd om de bron van je "valkuilen" op te sporen. Het laat zien dat die zelfondermijnende patronen die je als kind ontwikkelde, onder de huidige omstandigheden zinloos zijn. De auteurs reiken vervolgens technieken aan om valkuilen te vermijden en de persoon te worden die je wilt zijn. Het laat zien dat iedereen, ongeacht zijn of haar verleden, de keuze heeft om te veranderen. Wie de tijd neemt om de opdrachten uit dit boek serieus door te nemen kan zijn problemen in werk en relatie op een positieve manier beïnvloeden, een beter emotioneel contact krijgen met anderen en met meer plezier door het

leven gaan