

De herontdekking van het ware zelf

Verschenen:	10-09-2015
ISBN:	9789045029818
Bladzijden:	288 pp.
Genre:	Psychologie
Auteur:	Ingeborg Bosch
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Atlas Contact



[De herontdekking van het ware zelf.pdf](#)

[De herontdekking van het ware zelf.epub](#)

We overleven allemaal onze jeugd dankzij verdringing en ontkenning van de waarheid. Zo kunnen we onszelf wijs maken dat we een gelukkige jeugd hebben gehad, dat het allemaal wel meevalt. Maar als we eenmaal volwassen zijn worden deze overlevingsmechanismen destructief, en maken ze ons leven moeilijker en pijnlijker dan nodig is. Past Reality Integration (PRI) is gebaseerd op de gedachte dat wij een gedeeld bewustzijn hebben moeten ontwikkelen: het ene deel bekijkt alles door de ogen van het kind dat we ooit waren, en het andere deel ziet de wereld van de volwassene die we nu zijn. Door deze gespletenheid ervaren we de dingen heel verschillend, afhankelijk van het deel van het bewustzijn waarin we ons op dat moment bevinden. In dit boek biedt Ingeborg Bosch een concreet stappenplan dat ons helpt 'oude pijn' bloot te leggen en te voelen, en toe te werken naar een bewustzijn dat weer uit één geheel bestaat. Daarnaast toont Bosch aan de hand van diverse persoonlijke verslagen van cliënten wat de PRI-methode met mensen doet.