

Inhoud

1. Inleiding	10
Analyse is nog geen verandering	13
2. Analyse van psychische problemen	16
3. De invloed van psychische klachten	20
4. De invloed van gebeurtenissen	23
De invloed van stresshormonen in het lichaam	27
5. De invloed van de buffer	31
Veranderen	32
Problemen aanpakken	37
Communicatie	39
Werk	46
Leefstijl	49
Gewoonten en verslavingen	50
Vastzitten	56
Coping: met problemen omgaan	58
Relaties	63
Verliefdheid is geen liefde	64
Langdurige relaties	70
Vreemdgaan	76
6. De invloed van de persoonlijkheid	79
Persoonlijkheid	79
The Big Five	80

7. De invloed van de omgeving	88
De omgeving	89
Liefde is een groot geschenk	92
De invloed van de omgeving op kritieke periodes	101
De invloed van de omgeving op de psychische ontwikkeling	103
De invloed van de omgeving op ons zenuwstelsel	107
8. De invloed van erfelijkheid	113
De invloed van erfelijkheid op psychopathie	115
De invloed van erfelijkheid op depressie	119
Invloeden op het brein	121
9. De psyche	125
Zelfbesef en ego	126
Innerlijke conflicten	129
Schaamte	133
Afweermechanismen	135
10. Emoties, gevoelens en stemmingen	144
Wat is een emotie?	145
Moeten emoties er altijd uit?	147
Emoties zijn boodschappers	150
Verschillende emotionele toestanden	152
De wortel van de emotie	155
Basisemoties	157
Elke emotie zijn eigen boodschap	158
Intense emoties verwerken	162
Emoties en gevoelens waarnemen bij een ander	165
Meevoelen met anderen	168
11. Willen, moeten en verlangen	174
De wil	174
Behoeften en verlangens	178
12. Bewustzijn	183
Bewustzijnstoestanden	191
De ziel	193

13. Praktische oefeningen	204
Oefening cirkels	204
Dagboek bijhouden	207
Oefening cognitieve therapie	207
Schema van de cognitieve therapie	213
Thema's in je gedachten opsporen	214
Visualisaties	216
Focus op je gevoel	218
Meditatie	220
Korte pauzes	225
Pauzeoefening	226
Drie minuten mindfulness	226
De Vipassanameditatie	227
Noten en referenties	233
Over de auteur	239