

Ook verschenen

LEREN OMGAAN MET VERDRIET

Slechte dingen overkomen iedereen, daar valt niets aan te veranderen. Maar vastzitten in verdriet of angst, dat kunnen we wél veranderen, stelt Dr. Eger. Zij kan het weten, want ze heeft leren omgaan met een van de ergst denkbare trauma's: Auschwitz. Haar geloof in de goedheid van de mens en haar vermogen om zacht en open te blijven, zijn in elke zin terug te lezen, en ook inspirerend bij alledaags verdriet. Haar boek is nog het best te vergelijken met de klassieker 'De zin van het bestaan' van Victor Frankl, waarbij de zeventigjarige Eger ook nog eens haar kennis en ervaring als psycholoog toevoegt. Juist teleurstellingen en wonden die we hebben verstopt, zonder er om te rouwen, kunnen ons gijzelen. Ze laat zien hoe we, door acceptatie, die eigengebouwde gevangenis steen voor steen kunnen afbreken en lichter in het leven kunnen staan.

③ 'De keuze', Edith Eger, Lev., € 19,99

'Ervaring is niet wat een mens overkomt; het is wat een mens doet met wat hem overkomt'

Aldous Huxley (1894-1963) Engels schrijver

Populaire filosoof, met een cultstatus onder jongeren, betoogt waarom denken ons alleen maar verder weg van de waarheid brengt.

'Weg van het denken',
Alan Watts, AnkhHermes, € 22,50

Liefdevolle, inhoudelijke en geestige handleiding voor wie introvert is (zeker een derde deel van de mensheid) of er eentje kent.

'Ik moet nog even kijken of ik kan',
Liesbeth Smit, Nijgh & Van Ditmar, € 19,99

Prijzenwinnend, persoonlijk pleidooi voor een vrije, speelse en open samenleving en een aanzet om je uit te spreken tegen racisme, fanatisme en ondemocratisch denken.

'Tegen de haat',
Carolin Emcke, De Geus, € 17,99



MASHA VAN KEMPEN

VOEL DE SPRANKELING

COACH LINDA ROOD SCHREEF HET BOEK 'HET JA-GEVOEL', DAT GAAT OVER VERTROUWEN OP DE WIJSHEID VAN JE HART.

HOE ZOU JE HET JA-GEVOEL OM-SCHRIJVEN? EN EEN NEE-GEVOEL?

"Het ja-gevoel is een innerlijk weten dat iets klopt, een sprankeling. Het omvat zowel je hoofd als je hart en intuïtie, en is afgestemd op de levensstroom en het kloppend hart van het universum. Iedereen herkent het, maar nog niet iedereen weet hoe erop te vertrouwen. Een nee-gevoel geeft een grens aan. Dit kan een gezonde, concrete grens zijn - bijvoorbeeld voelen dat je moe bent en moet slapen - maar kan ook voortkomen uit gewoontepatronen of angsten. Een nee-gevoel is dan een uitnodiging om te onderzoeken wat je daar nog over gelooft."

ZELF LEED JE ONDER ANGSTEN. HOE WERD DAT VEROOorzaakt?

"Ik was ten diepste bang om grip te verliezen. Dat werd veroorzaakt door het besef dat het leven geen houvast kent. Ik had vertrouwen nodig, geen naïef soort vertrouwen dat het leven alleen maar vreugde brengt, maar een bijzonder soort vertrouwen dat samenvalt met overgave aan dat wat groter was dan mijn 'ik'. Onvoorwaardelijke liefde, zou ik dat nu noemen. Het omvat alles."

'JE BENT VRIJ TENZIJ JE GELOOFT DAT DIT NIET ZO IS,' SCHRIJF JE.

"Ik ontdekte dat mijn angsten me alleen konden beperken als ik de

gedachten over die angsten geloofde. Als je je vanuit onvoorwaardelijke liefde afvraagt welke kernovertuiging er aan een thema ten grondslag ligt, komt deze moeiteloos naar boven. Als je zo'n overtuiging doorziet, verliest het zijn greep en ben je ervan bevrijd. De nee is veranderd in een ja."

'Het ja-gevoel',
Linda Rood,
Samsara Books,
€ 23,50

