



OPGERICHT 1 MAART 1860

Leidsch



Dagb

GESPREK**'Exotische
beesten zijn
geen huisdieren'****BINNENLAND****Jan Poot krijgt
confrontatie met
topambtenaar****SPORT****ADO is al
uitgevoetbald in
Europa League**

INTERNET: WWW.LEIDSCHDAGBLAD.NL

NR. 45753

LOSSE 12,50

Boek van de dag

Crisis als kans op bewustwording

Vluchten, vechten of verlamd raken. Zo reageren de meeste mensen als zich in hun leven een crisis voordoet. In dit boek reikt Sylvia Saakes een vierde mogelijkheid aan: erin duiken. Zij ziet een persoonlijke crisis niet als iets negatiefs, maar als een kans op groei en bewustwording. Haar methode noemt ze n/u (noodlot of uitdaging). Met je

verstand een crisis aanpakken brengt je niet ver, omdat onze persoonlijkheid hapert. Zekerheden vallen weg. Je moet je laten leiden door je intuïtie. De oplossing ligt in ruimte geven aan de gevoelens die zich aandienen. Daarbij is het belangrijk om alle emoties die komen bovendrijven niet te veroordelen. Je mag boos zijn, je mag haten. Als het er

maar uitkomt. Zelfinzicht bij een crisis is cruciaal: anderen verwijten maken heeft geen zin. Alleen door zelfbeschouwing komt er helderheid en kunnen verdriet, woede, angst of haat helen. Een praktisch boek met oefeningen en een stappenplan dat niet alleen in crisissituaties maar ook als leidraad voor het hele leven kan dienen.



Sylvia Saakes: 'De logica van een crisis'.
Uitg. Zwerf, € 19,50.