

Van stress naar zelfvertrouwen

Stress heeft een slechte naam. Hij fnuikt ons in wat we willen doen en pleegt een aanslag op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. En toch is hij heel wat waardevoller dan we kunnen vermoeden: als spreekbuis van onze verborgen intelligentie. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat stress een alarmsignaal is van onze prefrontale neocortex, de zetel van ons denken en redeneervermogen. Paradoxaal en ongelukkig genoeg is deze prefrontale intelligentie weinig of niet bewust. Stress is de omweg waarlangs ons brein kenbaar maakt dat we een situatie verkeerd inschatten of aanpakken.

Door onze stress te leren herkennen en de boodschap erachter te leren begrijpen, kunnen we stress beteugelen en onze *prefrontale modus* ontwikkelen: een manier van denken en ervaren die gekenmerkt wordt door openheid, soepelheid, zin voor nuance, een ruime blik, relativiseringsvermogen, creativiteit, rationaliteit en altruïsme.

In dit boek reiken de auteurs eenvoudige en algemeen toepasbare instrumenten, oefeningen en concrete voorbeelden aan om tot een nieuwe geestesgesteldheid te komen en rust en zelfvertrouwen te (her)vinden.

WEBSITE: WWW.WIJZERVANSTRESS.NET

Jacques Fradin is doctor in de geneeskunde en cognitief gedragstherapeut (AFTCC). In 1987 richtte hij in Parijs het 'Institut de Médecine Environnementale' op. Hij begeleidt er een onderzoeksteam in de cognitieve neurowetenschappen, in partnerschap met Paris 8 en het IMASSA. Hij is ook stichter en wetenschappelijk directeur van het INC ('Institute of NeuroCognitivism', Parijs en Brussel). Als deskundige bij APM en PUCA is hij mede-auteur van *L'Entreprise neuronale* en van *Manager selon les personnalités*, beide uitgegeven bij 'Éditions d'Organisation'.

Maarten Aalberse is drs. in de klinische psychologie, therapeut, opleider en supervisor. Hij leidt een onderzoeksteam in de neurocognitieve en gedragsmatige therapie aan het IME.

Ex-chirurg **Lorand Gaspar** is dichter en schrijver. Hij werkt sinds zeven jaar met Jacques Fradin aan een reeks werken over de neurocognitieve zienswijze.

Camille Lefrançois is onderzoeker in de neurocognitieve wetenschappen aan het IME.

Frédéric Le Moullec is consulent aan het 'Institute of NeuroCognitivism'.



www.deboeck.com

 de boeck - kwaliteit in opleiding

KLANTENDIENST
tel. 0800 99 613
fax 0800 99 614
bestellingen@uitgeverijdeboeck.be

UITGEVERIJ
Lamorinièrestraat 31-37
2018 Antwerpen
tel. 03 200 45 00
fax 03 200 45 99
info@uitgeverijdeboeck.be

Beter leven dankzij
de neurowetenschappen



Wijzer van stress

J. Fradin



Beter leven dankzij de neurowetenschappen



Wijzer van stress

J A C Q U E S F R A D I N

MET MEDEWERKING VAN:
MAARTEN AALBERSE - LORAND GASPAR - CAMILLE LEFRANÇOIS - FRÉDÉRIC LE MOULLEC

 de boeck