

## **Gerald G. Jampolsky**

### **Liefde is het antwoord (2005)**

(momenteel niet meer verkrijgbaar in de reguliere boekhandel)

Verkoopprijs: €15 + verzendkosten

#### **Samenvatting:**

Dit boek gaat over relaties, alle soorten relaties: je relatie met ouders, je partner, je kinderen, je ex, je burens, vrienden, collega's en je baas, en de belangrijkste relatie: die met jezelf. Het geeft handgrepen om onvrije relaties die gebaseerd zijn op angst of verwondingen uit het verleden, via een proces van vergeving en loslaten vrij te maken en om te vormen tot liefdevolle relaties. Het biedt zeven stappen en vijftien dagelijkse lessen, oefenmateriaal dat steeds is geïllustreerd met voorbeelden uit het leven van de auteurs of van mensen die zij kennen, waardoor de principes die zij uiteenzetten meteen van een praktische toepassing worden voorzien. Deze pendant van liefde is angst laten varen, dat inmiddels al aan zoveel mensen een ander uitzicht op hun leven heeft geboden, is helder geschreven zoals we dat van Jampolsky gewend zijn en het zal zeker weer veel mensen inspireren.

#### **Recensie**

In dit boek worden de principes uiteengezet van 'Attitudinal Healing': een praktisch-toepasbare theorie om mislukkingen in communicatie te voorkomen. De kern van deze methode is: gelukkig zijn is niet afhankelijk van anderen, maar van je eigen manier van kijken en van je eigen attitude. Begrippen als 'haat', 'wantrouwen', 'jaloezie', 'egoïsme' worden in deze handleiding omgevormd tot basisbegrippen 'liefde' en 'vergeving'. De gehanteerde kernbegrippen zijn een conglomeraat van concepten uit de non-directieve psychotherapie, de bio-genetica en daarnaast uit de recentere communicatietheorie en de rationeel-emotieve theorieën. Het resultaat is een praktische en bruikbare handleiding, voornamelijk gericht op 'groepen'. Te gebruiken als curriculum (eenvoudig en duidelijk in lessen ingedeeld) bij trainingen en workshops.