

Conscious Loving The Journey To Co Commitment

For more than 30 years, Yoga Journal has been helping readers achieve the balance and well-being they seek in their everyday lives. With every issue,Yoga Journal strives to inform and empower readers to make lifestyle choices that are healthy for their bodies and minds. We are dedicated to providing in-depth, thoughtful editorial on topics such as yoga, food, nutrition, fitness, wellness, travel, and fashion and beauty.

We often think about love but very rarely dare to talk about it. We dream to meet love but we almost never consciously go for it. We try to understand love, but we understand only the futility of our efforts and that “ this great secret is ” .The book Enjoy, Comprehend, Love is written for those who would like to talk about romantic love with famous thinkers and poets, open your mind to the perception of the fullness of love, its versatility, and if you decide, then choose your own conscious love. Explains how sexual relationships really work, provides case studies on couples working toward positive change, and outlines current treatment options.

As men and women find that they can no longer rely on old roles and formulas to get along, intimate relationships call for a new kind of honesty and awareness, a willingness to let go of old patterns and cultivate new capacities. Journey of the Heart shows how we can rise to this challenge by learning to use whatever difficulties we face in relationships as opportunities to expand our sense of who we are and deepen our capacity to connect with others. This is the path of conscious love.

Embrace & Savor Your Next Chapter

A Do-It-Yourself Guide to a Thriving Relationship

The Journey to Co-Commitment

Zou het liefde zijn

LOVE Literacy

Broer

Toen Christopher McDougall een ezel adopteerde, dacht hij dat het dier in een veld zou staan, er schattig uit zou zien en wortels zou eten. Maar Sherman was doordat hij werd verwaarloosd in zo'n slechte staat dat hij amper kon bewegen. Hij was bovendien slechtgehumeurd en obstinaat. Om niet alleen fysiek, maar ook mentaal te genezen, geeft Chris hen op voor een Burro Race, een uniek soort race waarin mensen en ezels samen over bergen en door beken rennen. Wat Sherman er aan vertrouwen en zingeving mee wint, is iets wat ieder mens goed doet: meer natuur, meer buitenlucht en meer beweging.

Ik wil dat je van me houdt. Ik wil dat je mijn vrienden aardig vindt. Ik wil weten wat je denkt. Ik wil dat je me kust. Ik wil dat je me geeft wat ik nodig heb. Ik wil dat je uit jezelf weet wat ik nodig heb. Ik wil, ik wil, ik wil, ik wil Wij willen zo veel en meestal wenden wij ons tot onze geliefde, want hij of zij kan alles regelen, moet alles regelen, vinden wij. Maar als onze geliefde niet voldoet aan onze verwachtingen, dan zijn frustratie, weezin, wanhoop ons deel. Om ervoor te zorgen dat we toch krijgen wat we willen gaan we dan de gekste dingen doen. Alles hebben we over voor liefde, voor goedkeuring, voor waardering.Als u Ik heb je liefde nodig, is dat waar? leest, leert Byron Katie je hoe je prettiger en gelukkiger kunt leven, maar zij zal geen spaan heel laten van je zorgvuldig opgebouwde romantisch ideaal.

Dé nieuwe Timothy Ferriss, voor alle lezers van Een werkweek van 4 uur Voor de fans van Brené Brown tot Yuval Noah Harari en van Esther Perel tot Neil Gaiman Timothy Ferriss stelde elf zorgvuldig geformuleerde vragen aan een hele verzameling succesvolle mensen, zijn tribe. Hun korte profielen en antwoorden op die elf vragen helpen jou ook je meest uitdagende levensvragen te beantwoorden en buitengewone resultaten te boeken. In Tribe of mentors vind je de gereedschappen, tactieken en gewoontes van meer dan 130 toppresteerders. Laat je inspireren door de antwoorden van bijvoorbeeld Brené Brown en Yuval Noah Harari. Dit boek bevat praktisch advies van bijzondere professionals die oplossingen hebben gevonden voor verschillende vraagstukken. Want of je nu je resultaten wilt verbeteren, jezelf opnieuw wilt uitvinden of gewoon wat inspiratie zoekt, iemand anders heeft waarschijnlijk een vergelijkbaar pad afgelegd! Profiteer nu van de levenslessen van al deze geweldige mensen. De pers over Een werkweek van 4 uur 'Minder werken, meer leven? In Een werkweek van 4 uur leert Ferriss u hoe u ontsnapt aan de 9-tot-5-mentaliteit én een rijk leven kunt leiden.' Zin 'Geweldig! Dit boek zal je leven veranderen.' The New York Times Dit boek stelt een manier om naar relaties te kijken voor die fundamenteel anders is dan eender welk boek dat je eerder hebt gelezen. De inzichten in dit boek zullen je helpen om alle mensen (met inbegrip van jezelf, je partner, je familieleden, je vrienden en je collega's) beter te begrijpen en zo al je relaties, niet enkel je liefdesrelaties, te transformeren. De concepten die George Pransky voorstelt in dit boek behoren bij de krachtigste concepten die ooit zijn geformuleerd. De vele klinische casestudies, weergaves van sessies en interviews zorgen ervoor dat dit boek heel gemakkelijk te lezen is en illustreren hoe het begrijpen van deze concepten het leven en de relaties van mensen volledig kan veranderen.

How to Create a Life of Your Own Design

Het Relatiehandboek: Een Eenvoudige Gids Voor Bevredigende Relaties

Ik heb je liefde nodig, is dat waar?

Volmaakte kussen

Conscious Living, Conscious Aging

Seksdrive

We all have a desire for connection, acceptance, and love. Mindful loving is a choice that partners make to help fulfill this desire. It takes a daily commitment to practice living and loving more fully, but when we do so, we can find greater passion and purpose in our lives. Mindful Loving: A Guide to Loving with Passion and Purpose empowers couples to sustain connection with each other. It offers information and insights about a variety of topics:

- The basics of mindful loving—ensuring loving communication and understanding and respecting differences*
- The natural cycles of mindful loving*
- Practical tools that can help you build, remodel, and strengthen relationships Whether you are trying to change relationship patterns in your life or you and your partner are both committed to enriching your bond, the advice provided here can aid you on your journey. More than just a concept, mindful loving is a practice that transforms love into one of life’s greatest sources of joy and fulfillment. Intended for both couples and individuals, this guide seeks to teach you how to create greater passion and purpose in your loving relationship.*

This book is about feelings, and the ways that we, as individuals and as a culture, have numbed ourselves against them. It is about unleashing the possibility of conscious feelings to re-make our lives into what really matters to us. The Power of Conscious Feelings introduces readers to the concept of the "personal numbness bar"---a measure set high by modern culture as a way of keeping everything "cool," under control, and consequently out of touch. This book provides the insight and the means for lowering that numbness bar. "You can feel more," the author asserts. You can regain the intelligence and energy of your feelings, so long denied and dressed up to appear acceptable. "Being cool," Callahan states, "allows you to look the other way about torture, invasion, pollution and injustice," and to accept the generic malaise that characterizes so many relationships. The central framework of the book is built with the Ten Distinctions for Consciously Feeling, including:

- Learning the potent difference between thoughts and feelings, which most people confuse*
- Sorting out feelings (based in present) from emotions (based in the past or in somebody else’s life)*
- Fully allowing that feelings are absolutely-neutral energy and information, neither good nor bad, neither positive nor negative. Each chapter is enriched with THOUGHTMAPS-clear diagrams of ways we presently think and ways we could possibly think-and supported by an abundance of practical experiments to try. The Power of Conscious Feelings is so much more than a book of self-help or inspiration. Ultimately, it is about our connection with and responsibility for the fate of the Earth. When we are no longer numb, we are freed from solitary confinement in our private world of thoughts and beliefs. We emerge, already connected with other human beings, connected in the world of feelings we all have in common. This book actually guides the reader through four distinct evolutionary stages: from Personal, to Relational, to Transformational, to Cultural, in showing us how to use our adult feelings as the fuel for living our destiny as creators of sustainable culture. Choosing numbness was probably unconscious for most of us. But, Callahan is committed to showing us, step by step, in this moment, how we can change the mind and learn to consciously feel.*

Undercoveragent Joe Shanahan mag dan net zoals Gabrielle Breedlove het aanzien méér dan ward zijn, toch zou het hem het liefst zo snel mogelijk uit haar leven bannen. Joe compliceert haar leven op een manier waar Gabrielle niet op zit te wachten. Voor de buitenwereld is hij haar sexy, nieuwe liefde, maar wat er broeit tussen hen is veel ingewikkelder dan dat. Want hoewel ze langzaam steeds meer voor Joe begint te voelen, is hij er ogenschijnlijk alleen maar op uit haar en haar zakenpartner zo snel mogelijk in de boeien te slaan.

De boodschap van Kamal Ravikant is even eenvoudig als geniaal: belooft dat je van jezelf houdt. Onvoorzwaardelijk, met heel je hart, met elke gedachte en in elke seconde. Hij gaf dit advies aan zichzelf toen hij flink in de put zat. Een vriend raadde hem aan zijn aantekeningen en gedachten op papier te zetten. Ravikant maakte er een e-book van, en dat werd een ongekend succes: meer dan 300.000 verkochte exemplaren en meer dan 3.000 positieve lezersreacties. De uitgebreide editie verschijnt nu voor het eerst in het Nederlands. Love Yourself (alsof je leven ervan afhangt) is geen wollige flauwekul, maar de waarheid van een man die het concept 'zelfliefde' een nieuwe invulling gaf, en zichzelf daarmee redde. ‘Je moet van jezelf houden met dezelfde overgave als waarmee je jezelf zou optrekken als je met je vingertoppen aan de rand van een afgrond hangt. Alsof je leven ervan afhangt.’

Simple Steps You Can Take to Help Change Yourself and the World

De innerlijke criticus ontmaskerd

Tribe of mentors

Benedendeks

In memoriam

The Journey to Co-commitment

Het vijfstappenplan voor conscious uncoupling is bedacht om stellen die uit elkaar gaan over het moeilijke pad van een scheiding te helpen, door ze hun relatie bewust af te laten sluiten. Lees hier meer! Lang en gelukkig uit elkaar
Toen Gwyneth Paltrow in 2014 scheidde van Chris Martin, gebruikte ze de term conscious uncoupling voor het harmonieuze en wederzijdse besluit om uit elkaar te gaan. Populair geworden door relatie-expert Katherine Woodward is deze term synoniem geworden voor een scheiding waarbij beide partners accepteren dat ze een rol hebben gespeeld bij het uit elkaar gaan en - nog belangrijker - het samen werken aan een functionele en gezonde manier om in de toekomst met elkaar om te gaan, wat met name praktisch is in het geval van co-ouderschap. Het vijfstappenplan voor conscious uncoupling is bedacht om stellen die uit elkaar gaan over het moeilijke pad van een scheiding te helpen, door ze hun relatie bewust af te laten sluiten op een manier die een optimistische toekomst mogelijk maakt. Lang en gelukkig uit elkaar laat zien dat scheiden ook een goede ervaring kan zijn.

Course objectives: Recognize relationship as an emotional healer; identify triggers, move through them, and come back into ease and aliveness Discover how intimacy in relationship requires curiosity, wonder, and the ability to find the truth of one’s experience deep in one’s body Discuss how to speak the "unarguable truth"; utilizing the eight step moving emotions process—moving from stuckness into emotional flow Define three toxic habits within relationships and their antidotes—transforming our own behavior, as well as those around us through positive attention Summarize how to move out of power struggles within relationships and into agreements which allow everyone to get everything they want Discuss how to live within the relationship you really want moving between contractiona and expansiveness—welcoming appreciations, creativity, play, aliveness, as well as love for self and other Utilize checklists, tools, and journaling exercises as a way to engage, reflect and explore relationship skills and self-growth What are the ingredients of a successful and enduring relationship? Love, passion, and commitment are all vital—yet without certain basic skills, even the most devoted partners can find themselves descending into arguments, power struggles, and disillusionment. With The Relationship Skills Workbook, Dr. Julia Colwell presents a practical guide for building a conscious partnership based on cooperation and trust—offering relationship-saving techniques and on-the-spot conflict resolution tools for disarming the explosive clashes that most commonly break couples apart. In this friendly and easy-to-use resource, Dr. Colwell teaches you essential tools for: Crisis and conflict first aid—communication strategies and emotional mastery techniques to stop arguing and start connecting Getting unstuck from power struggles—how to shift from deadlock to mutual responsibility and support Ending the blame game—letting go of accusation and resentment to create win-win agreements Supporting each other’s growth and success—how to retain your personal autonomy while fully committing to your partner’s happiness Moving from reactivity to creative solutions—techniques to keep your brain’s flight-or-fight instinct from undermining your heart’s desires Sustaining love, passion, and romance—how you can choose to create a magnificent relationship together "Relationships, while seemingly complicated, don't have to be so mysterious," Dr. Colwell says. "What I've learned from my decades of personal and professional experiences is that a few elegantly simple concepts and skills can help any couple through the most difficult spots—and help us transform conflict into intimacy, passion, and ever-deepening love."

Structuralistische visie op het ontstaan van het begrip waanzin.

Fool’s Gold 2 - Bijna volmaakt Fool’s Gold lijkt de ideale woonplaats, maar er is één probleem: er wonen te weinig mannen... Eigenlijk was Liz niet van plan ooit nog haar gezicht te laten zien in haar geboorteplaats Fool’s Gold. Het is namelijk de woonplaats van Ethan Hendrix, de man die ooit haar grote liefde was. Omdat hij haar jaren geleden heel diep gekwetst heeft, wil ze hem nooit meer zien. Toch kan ze de noodkreet van haar nichtjes onmogelijk negeren, en ze keert samen met Tyler, haar elfjarige zootje, terug om hen te helpen. Natuurlijk is het onvermijdelijk dat ze Ethan vrijwel meteen tegen het lijf loopt. Hij is nog altijd onweerstaanbaar en bovendien erg blij haar te zien. Liz snapt er niets van; hij wilde toch nooit meer iets met haar te maken hebben - of met zijn zoon? Deel 2 van de serie Fool’s Gold. Dit verhaal is eerder verschenen en ook los te lezen.

A Transpersonal Psychology Perspective

maak van deze vijand een bondgenoot met de Voice Dialogue Methode

Conscious Love

Love yourself (alsof je leven ervan afhangt)

The Relationship Skills Workbook

Erotische intelligentie

'Understand your mind and you understand life'. Wisdom lies in reaching the state of maturity, where we accept life as it is, without a single word of complaint, whether our problems stem at the physical or mental level. Conscious Living is a compilation of various articles that inspire us to discover the joy of life, that expresses itself as our thoughts, emotions, feelings and intelligence. However, the desire to live as the limited self is the nature of the ignorant while the pursuit to discover the eternal Self is the nature of the wise. This book deals with questions like- 1.What is death?

.How to share and care? 2.How to accept life as it is? 3.How to gain control of mind? 4.How to lead a life of inspiration? 5.Hoe to develop a vision in our life? 6.How to evolve from ordinary to extraordinary? The author Swami Ishwarananda is a disciple of Swami Chinmayananda. He wrote these thought provoking articles for the CMW newsletter published from Piercy, California to inspire the readers to live a healthy, spiritually advanced life. He has a lucid style of writing, supported by anecdotes, quotes and messages from various regions of the world. His words are very convincing, apt to the well known saying - 'Wisdom is to be caught, not taught!'

Conscious Living Made Easy will guide you to living a full and rewarding life, a life without regret. It will help you to take control and responsibility for living life in the present, appreciating life as you live it and to set a realistic path in life for yourself. It will guide you to examining your beliefs and integrate those most beneficial to your path into your spirituality. Part of conscious living is to acknowledge that death will come. As children, we think we are immortal. Even as we get older, we think it is someone else that will die, not us. Our death is far off and we have plenty of time to do whatever we want. To live consciously is to accept that death is a part of life and plan for it, while not allowing it to dominate our life at any age. Bob Southard, after his own near death encounter, shares his experience and offers his thoughts, beliefs and meditations to help you plan for and live life in a conscious way.

This book shows you a new way to experience more love in your life. If you use the three simple tools described in the book, your relationships will undergo a spiritual transformation. Specifically, you will feel a deeper sense of your own spiritual center, while at the same time seeing the spiritual essence of your partner more clearly. What allows this transformation to take place? It's the power of Presencing, a new set of relationship-enhancing techniques that enable you to slip free of the shackles of the past into a new space of creative freedom. Based on work with more than 3,500 couples and 20,000 single and divorced people, Gay and Kathlyn Hendricks discovered that relationships flourish when each person develops a body-sense of spirit. This means that each person must get deeper than the level of spiritual concepts to feel a living sense of spirit inside. Using the three specific tools described in the book: Presencing Wonder, Presencing Spirit, and Spirit-Centered Listening, couples feel more love and harmony flowing into their lives, and single people find it much easier to attract genuine love to them.

In Playing Big roept Tara Mohr elke vrouw op om zichzelf niet langer klein te houden maar haar ware ambities en motivaties te onderzoeken en te realiseren. Tara's jarenlange ervaring op het gebied van mindfulness, coaching en welzijn, gecombineerd met diepgaand onderzoek op wetenschappelijk en spiritueel vlak, resulteerde in de ontwikkeling van Playing Big, een baanbrekend leiderschapsprogramma voor vrouwen. In tien heldere stappen laat Tara Mohr zien hoe je kunt luisteren naar je innerlijke mentor en ze levert realistische en praktische handvatten om zelfkritiek het zwijgen op te leggen en je roeping te ontdekken.

Conscious Living Made Easy

Het pad van de lichtwerker

Two Worlds, One Consciousness: Unifying Lucid Dreaming and Conscious Living

zo houd je je seksuele relatie boeiend

For You and Your Family

Bijna volmaakt

Whether you are Single or Coupled, You deserve a healthy, loving relationship. But we know that the love literacy required to get and maintain this type of relationship is not readily available. Well, until Now. In this book, Cullen and Elitia take readers on a journey through what healthy relationships look like from showing up as your optimal self, to dating, through courtship and into lifetime partnership.The purpose of this book is to emulate a free-flowing conversation with Cullen and Elitia as your Relationship Coaches along your journey to healthy relationships. This book is not meant to be a standalone solution. They recognize that in doing this work, almost 10 years at the time of writing, that this book cannot represent all of the work required to create and maintain healthy relationships. This book is, however, a concise compilation of best practices and truths they've used to guide clients along their journey with immersive love in the real work of relationships.

Voice Dialogue Handboek De psychologen Hal & Sidra Stone hebben het Voice Dialogue proces ontwikkeld. Ze verspreiden al jaren hun visie over de hele wereld en hebben internationaal erkenning gekregen voor deze methode. Ontmoet je drammer, je innerlijke criticus, je beschermer/beheerser, je kwetsbare kind en alle andere leden van je innerlijke familie. Dit boek laat je met humor en veel inzicht kennismaken met je subpersoonlijkheden - je vele innerlijke ikken - en helpt je om te ontdekken waar elke ik behoefte aan heeft en wat elke ik je te bieden heeft. Zo leveren de auteurs een bijdrage aan meer begrip, meer zelfacceptatie en een meer vervullend leven voor de lezer. Het werkt namelijk bevrijdend wanneer meer kanten in je zelf zich kunnen uitspreken. Ik beschouw Voice Dialogue als een van de beste gereedschappen voor persoonlijke groei die ik ooit ben tegengekomen. Shakti Gawain

This book, Conscious Living Short Cuts for You and Your Family, contains tools that support awareness and transformation for adults, teens, and children. It has simple suggestions and scenarios of how familiar concepts can enhance your life. Chapter summaries, short cuts, and highlighted key words weave the text together and provide easy access to the ideas. Read this book and learn new ways to smile and enjoy living consciously.

Metamorphosis, the theme of this book, derives from the Ancient Greek language and refers to a transformative process that often includes disintegration and reintegration, on the route to conscious living with self, community and the world. This collection proposes that engagement with the sacred is what makes research and practice transpersonal, the sacred 'other' that lives both within and beyond us as individuals and unique cultures. The transpersonal approach is distinctive in that it regards the potential metamorphosis of all those involved in research and professional practice a core value.

This volume engages the audience in professional, practical, as well as inquiry-related topics that reflect the diverse nature of the transpersonal studies field, and extend an experience of metamorphosis to the reader. The book moves scholarship forward in an innovative and creative way with relevant themes that not only honour the sacred, but lend a transpersonal paradigm to scientific and professional methods and models.

Conscious Living Short Cuts

Conscious Loving

Playing big voor vrouwen

Conscious Loving Ever After

De meest indrukwekkende mensen ter wereld delen hun geheimen voor succes & geluk

Thuiskomen in jezelf

Are you passionately dedicated to experiencing your full capacity for love? If so, you are in for a thrilling ride on the greatest journey imaginable. If that sounds like a tempting invitation, keep reading, and prepare to take in some life-altering truths: That as you get older, your love life can get better. That instead of fading, your relationships can flourish.

That you can have more exquisite love and more passionate sex in the second half of life than you ever had before. Kathlyn and Gay Hendricks, the pioneering authors of the original best-selling book Conscious Loving, show you how in this guide to creating vibrant and joyful connections from your mid-40s onward. Midlife is a time when we all face a choice: to settle into fixed routines and beliefs or to expand toward new horizons. With candor, compassion, and plenty of humor, drawing on experiments in the "living laboratory" of their own marriage as well as stories from their clients and colleagues, Katie and Gay offer insights and practices to help you:

- Expand and enrich love by making your own creative essence your top priority**
- Take blame and criticism out of your communication with those you love**
- Attract new love into your life**
- Enjoy the best sex ever Whether you're partnered or single, Conscious Loving Ever After can light your way through the layers of unconscious relating that so many of us get caught in.**

From a Ten-Minute Stuff Talk and a Ten-Minute Heart Talk to a range of whole-body learning

processes designed to translate ideas into action, here are the tools you need to transform your romantic life so you can thrive in your full capacity for love.

Fool's Gold 1 – Volmaakte kussen Fool's Gold lijkt de ideale woonplaats, maar er is één probleem: er wonen te weinig mannen... Charity ziet haar verhuizing naar Fool's Gold als een stap vooruit in haar carrière. En als een manier om haar grootste droom te verwezenlijken: samen met een gewone man een heel gewoon gezin stichten. Dat zou toch moeten lukken in een idyllisch stadje als dit? Hoewel... Zij moet natuurlijk weer net voor de verkeerde vallen! Josh Golden is een sportheld, en ook nog eens knap, geestig, sexy – bepaald geen man die naar een gewoon bestaan verlangt. Ze kan dus beter ver bij hem vandaan blijven... Josh wil het liefst dicht bij Charity zijn. Alleen, hoe overtuigt hij haar ervan dat hij geen halfgod is, maar gewoon een aardige jongen? Deel 1 van de serie Fool's Gold. Dit verhaal is eerder verschenen en ook los te lezen.

De zomer van 1991 is zinderend heet in Scarborough, een multiculturele wijk van Toronto. De broers Michael en Francis proberen zich tevergeefs te verweren tegen de vooroordelen en de lage verwachtingen waarmee ze zich als zonen van immigranten uit Trinidad geconfronteerd zien. Leraren delen hen in op lagere niveaus, de middenstand ziet ze slechts als potentiële winkeldieven en vreemden versnellen hun pas wanneer de jongens achter ze lopen. Gedreven door de pulserende beats en lifestyle van hiphop droomt Francis, de oudste van de twee, van een toekomst in de muziek. Michael droomt vooral van Aisha, het slimste meisje van hun middelbare school, die op haar beurt droomt van een leven elders. Maar de heldere ambities van de drie worden onherroepelijk verwoest door een tragische schietpartij, en het politieoptreden en verstikkende verdachtmakingen die daarop volgen. Een intens mooi en krachtig, tijdloos verhaal over de diepgaande liefde tussen twee broers en de zinloosheid van levens die door een kogel worden beëindigd.

"As the baby boomer population begins to retire healthier than any generation before them, retirement is about to look a whole lot different. No longer are seniors satisfied with their retirement years being defined by wasting away their days on the porch or puttering around the house. In Conscious Living, Conscious Aging, Ron Pevny presents an empowering vision and practical tools that help one to age consciously for a passionate, fulfilling second half of life. This contemporary model for aging focuses on the potential for growth, passion, purpose, service, and spiritual exploration while also offering wisdom for dealing with inevitable losses. Conscious Living, Conscious Aging helps readers: -Identify unfulfilled goals; -Find ways to contribute their skills to society; -And, spend their retirement years as a time of profound personal development. Today, retirement presents a whole new opportunity to engage with life, community, and the world with vigor. Don't merely grow old, age consciously"--

vind je stem, je boodschap, je missie

zo herstel je je relatie

Insights from Mystical Christianity

bewust scheiden in 5 stappen

Conscious Living

Yoga Journal

This is a book to inspire you to live your life with purpose. This is to help you to be authentic and aware and to help you to be conscious of your thoughts, feelings, and actions and how they affect us and the lives of others every day. Change starts within ourselves first and occurs one small step at a time. Author Brian Heater created 30 Steps to Conscious Living as an easy to understand and practical guideline to help people obtain the goal of living a more meaningful and fulfilling life. These steps have been formulated by some of the worlds greatest minds and wisest people. Brian takes these great teachings and organizes them into thirty simple steps to help change yourself and the world around you. This book will gently guide you on a fulfilling and helpful journey toward living a more conscious life.

Wanneer de 21-jarige Olivia haar stageplek bij een bank opgeeft om met de innemende, oude zeeman Mac en zijn beste vriendin Maggie van de oostkust van Australië naar de Koraalzee te zeilen, ontdekt ze kleuren en een natuur die ze nooit eerder heeft ervaren. Enkele jaren later vaart ze als enige vrouw in het gezelschap van vijf mannen op een jacht naar Auckland. Als op een nacht een van hen haar grenzen overschrijdt, begrijpt ze dat niemand je benedendeks hoort schreeuwen. Benedendeks is een intense, heftige roman over de ogenblikken die ons eeuwig bijblijven, zelfs als we ze voor ons eigen bestwil proberen te vergeten. Wie heeft recht van spreken - en wie wordt er geloofd? Sophie Hardcastle (1993) is geboren in Australië en woont tegenwoordig in Oxford, waar ze onderzoeksassistent aan de universiteit is. Benedendeks is haar debuutroman. '#MeToo is duidelijk van grote invloed geweest op deze roman, en Hardcastle beschrijft de tegenstrijdigheden en twijfels bij het instemmen met seks overtuigend en ontroerend.' The Australian 'In een vaak prachtige, troostrijke stijl combineert Sophie Hardcastle Oli's synesthesie met haar liefde voor de elementen en dat werkt betoverend.' Daily Mail 'Een verbluffend mooie, literaire roman.' Australian Book Review

Iedereen herkent de Innerlijke Criticus. Hij fluistert, jammert, scheldt en houdt ons eronder. Hij beïnvloedt onze gedachten en ons gedrag, en weerhoudt ons ervan om actie te ondernemen.

Hij denkt dat hij ons beschermt tegen afkeuring, pijn of eenzaamheid, maar deze kritische, innerlijke stem is een bron van schaamte, zorgen, depressiviteit, uitputting en gebrek aan eigenwaarde. Dit heeft een destructief effect op ons functioneren in relaties en op ons werk. De psychologen Hal & Sidra Stone zijn de bedenkers van 'Voice Dialogue'. Deze methode verandert de Innerlijke Criticus van een meedogenloze tegenstander in een bondgenoot met wie je vruchtbaar kunt samenwerken. De Innerlijke Criticus ontmaskerd is een praktisch boek, want d.m.v. levendige voorbeelden laten de Stones ons zien hoe we de Innerlijke Criticus kunnen herkennen en begrijpen, hoe we een 'Criticusaanval' kunnen hanteren en wat zeer belangrijk is: hoe de Innerlijke Criticus een intelligente, alerte en ondersteunende levenspartner kan worden.

Toch samen verder Vertrouwen is voor veel mensen het belangrijkste in een relatie. Helaas is niemand perfect, dus onze vrienden of geliefden stellen ons, bewust of onbewust, heus weleens teleur. Soms kunnen we daaroverheen stappen, maar vaak ook voelen we ons gekwetst. Wat doe je met een relatie die aangetast is door wantrouwen? Een dergelijke relatie wordt vaak beheerst door de angst dat geschaad vertrouwen niet meer hersteld kan worden. En dus blijven de partners samen in de hoop dat het probleem vanzelf overgaat, óf ze gaan uit elkaar. Met spijt in het hart in dat laatste geval omdat hun achterdocht een verder goede relatie zozeer heeft weten te ondermijnen. Maar is er nu werkelijk niets meer aan te doen als het vertrouwen eenmaal geschonden is? Nee, zegt Mira Kirshenbaum, het is wel degelijk mogelijk je relatie te herstellen. In dit boek laat ze zien hoe.

Enjoy, Comprehend, Love. Entering the Spaces of Conscious Love

How to Create Thriving Relationships at Midlife and Beyond

A Guide to Loving with Passion and Purpose

Voice Dialogue handboek

Ik hou van je, maar ik vertrouw je niet

Mindful Loving

In his bestselling book Conscious Living, pioneering therapist Gay Hendricks taught couples how to find balance and happiness in relationships.Now he gives us Conscious Living, a practical guide for the individual that brings new insights in daily life. Five simple lessons of "conscious living", rooted in the ancient traditions of Stoicism and Taoism, help us overcome obstacles and fears and awaken our own creativity.

'Ieder mens heeft een aangeboren talent om te leren en te healen,' aldus Doreen Virtue. Zij had al op heel jonge leeftijd haar eerste ervaring met de hulp die engelen kunnen bieden, toen ze haar meest gekoesterde bezit verloor: een rood porselein. Ze bad dat het tasje veilig bij haar terug zou komen en toen ze de volgende ochtend wakker werd, lag het naast haar op haar kussen. In Het pad van de lichtwerker neemt Doreen Virtue je mee op een spiritueel avontuur, waarbij ze aan de hand van haar helende vermogens en helderziendheid tot bloei kwamen. Ze schrijft: 'Dit is een boek over mijn eigen ontwikkelingsweg, waarop ik me opnieuw bewust werd van mijn identiteit en mijn vermogens als lichtwerker. Het doel van dit boek is om je opdracht en natuurlijke spirituele vermogens te herinneren.' Dit boek is voor iedereen die zich bewust wil worden van zijn of haar aangeboren gaven, zoals het vermogen om op spiritueel en energetisch niveau te helen en voor anderen in te helpen kijken.

Langs de snelweg van Monterey, Californië, verschijnen steeds regelmatig herdenkingskruizen - niet ter herinnering aan dedelijke ongelukken in het verleden, maar als aankondiging van gruwelijke moorden die nog zullen volgen. Kathryn Danvers, Bureau of Investigation, wordt ingeroepen om de zaak op te lossen. Al snel komt ze op het spoor van de tiener Travis Brigham. Zijn rol bij een fataal auto-ongeluk leidde tot verschrikkelijke haataanvallen tegen hem op een populair weblog. Toen hij werd aangewijzen waar Travis zich schuilhoudt, werkt deze zijn lijstje af. Door gebruik te maken van persoonlijke details op blogs en community's maakt hij elke moord zo persoonlijk en afschuwelijk mogelijk...

Here is a powerful new program that can clear away the unconscious agreements patterns that undermine even your best intentions. Through their own marriage and through twenty years' experience counseling more than one thousand couples, they have developed precise strategies to help you create a vital partnership and enhance the energy, creativity, and happiness of each individual. You will learn how to: Let go of power struggles and need for control; Balance needs for closeness and independence; Telling the "microscopic truth"; Communicate in a positive way that stops arguments; Make agreements you can keep; Allow more pleasure into your life. Addressed to individuals as well as to couples, Conscious Loving will heal old hurts and create a new sense of security, and enduring love.

Journey of the Heart

Hardlopen met Sherman

Geschiedenis van de waanzin in de zeventiende en achttiende eeuw

Spirit-Centered Relationships

Metamorphosis through Conscious Living

Living Your Own Truth

Een vaste relatie geeft zekerheid, maar hoe houd je het spannend? De meeste mensen zoeken zekerheid in hun relatie. Ze willen een betrouwbare, monogame partner die ze door en door kennen. Maar een intieme en gelijkwaardige relatie leidt niet noodzakelijk tot een goed seksleven. En juist het ontbreken van erotiek kan een relatie onder druk zetten. In onze huidige maatschappij zijn de belangrijkste waarden die we nastreven in een relatie: gelijkwaardigheid, vertrouwen en eerlijkheid. Deze waarden zijn echter dodelijk voor een opwindend seksleven, dat juist gebaat is bij machtspelletjes, oneerlijke voordelen en verleidelijke manipulaties. Perel neemt ons mee in deze paradox tussen liefde en lust en toont aan dat intimiteit en erotiek goed samen kunnen gaan in een sterke relatie. Als psychotherapeut heeft ze veel stellen met deze problematiek behandeld. In dit heldere, soms provocerende boek, dat werkelijk oplossingen biedt voor een probleem waar veel mensen tegenaan lopen, put ze uit de rijke ervaring die ze in haar praktijk heeft opgedaan. Esther Perel woont in New York en heeft een eigen praktijk als psychotherapeut. Ze is geboren in België en spreekt vloeiend Engels, Duits, Frans, Spaans, Italiaans, Hebreeuws en Nederlands.

A Conscious Journey to Healthy Relationships

Lang en gelukkig uit elkaar

Path of Conscious Love, The

Directing The Power of Conscious Feelings

30 Steps to Conscious Living