

Inhoud

Voorwoord	7
Deel I Theorie	9
1 Hoe wij voelers, denkers of doeners worden	11
2 Welk type ben je?	31
3 Hoe wij groeien; een handleiding bij de oefeningen	41
Deel 2 Oefeningen	53
4 Oefeningen om een betere voeler te worden	55
5 Oefeningen om een betere doener te worden	73
6 Oefeningen om een betere denker te worden	81
7 Oefeningen om stiller te worden	93
Oefeningenoverzicht	103
Verantwoording	107
Literatuur	109
Over de auteur	113