

IK Denk het Niet!

DragonBean

onderdeel van

11.11 De Kosmische Bibliotheek

De Kosmische Bibliotheek 11.11



door
DragonBean

Dit boek is één verhaal binnen een grotere bibliotheek. Wie verder leest, ontdekt dat geen enkel boek op zichzelf staat. Thema's, werelden en inzichten raken elkaar, spiegelen elkaar en nodigen uit tot verdieping.

Welkom in **11.11 De Kosmische Bibliotheek**.

Schrijver: DragonBean

ISBN: 9789403873701

2026 © <DragonBean>

11:11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

IK
Denk
HET NIET



11:11

DE KOSMISCHE
BIBLIOTHEEK



DragonBean

1.1 JE BREIN IS EEN TOOL

Auteur: Dragon Bean

1.2 TITELPAGINA

JE BREIN IS EEN TOOL

Waarom jij niet je gedachten bent
en hoe je denken, voelen en aandacht weer kunt laten
samenwerken

Dragon Bean

1.3 INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Inleiding

DEEL I – BEGRIJPEN

Hoofdstuk 1 – Jij bent niet je gedachten

Hoofdstuk 2 – Wat je brein eigenlijk doet

Hoofdstuk 3 – Waarom gedachten vaak negatiever worden

Hoofdstuk 4 – Depressie als toestand, niet als identiteit

DEEL II – ONTKOPPELEN

Hoofdstuk 5 – Denken is iets anders dan voelen

Hoofdstuk 6 – Het lichaam en het hart als kompas

Hoofdstuk 7 – Mediteren kun je niet verkeerd doen

Hoofdstuk 8 – Waarom stilte zo confronterend kan zijn

DEEL III – TRAINEN

Hoofdstuk 9 – Je brein trainen is net als spieren trainen

Hoofdstuk 10 – Affirmaties: wat werkt wel en wat niet

Hoofdstuk 11 – Jij als promptgever van je eigen systeem

Hoofdstuk 11.11 – Al als spiegel, niet als vervanging

Extra praktisch onderdeel – Het dagritme van een brein dat niet hoeft te vechten

Reisgids – 11 weken programma

Omdenkertjes

Slotwoord

Dankwoord

1.4 BELANGRIJKE MEDEDELING

Dit boek is geen vervanging voor medische, psychologische of psychiatrische zorg.

Het is bedoeld als aanvulling, reflectie en ondersteuning.

Bij ernstige klachten, twijfel of langdurig lijden wordt professionele hulp altijd aangemoedigd.

Dit boek wil niets afdwingen.

Het wil ruimte maken.