



Voorwoord

Het leven is hard. En alle mensen, jong en oud, worstelen er wel eens mee. Iedereen, hoe talentvol, rijk, beroemd, mooi of succesvol dan ook, faalt weleens, wordt afgewezen, maakt domme fouten, verpest dingen en bezeert zich lichamelijk en emotioneel. Iedereen op de wereld voelt zich weleens verdrietig, boos, angstig, alleen, bang, schuldig of verloren. En we raken allemaal weleens verstrikt in pijnlijke negatieve gedachten: we vergelijken onszelf op een negatieve manier met anderen; we beoordelen onszelf te streng; we halen pijnlijke herinneringen aan het verleden op; we rakelen oude wrok en grieven op; of maken ons nutteloos zorgen over de toekomst.

Acceptance and Commitment Therapy, of ACT (wordt uitgesproken als het Engelse woord 'ACT', niet als de letters A-C-T), geeft ons een wetenschappelijk bewezen kader om effectiever om te gaan met de onvermijdelijke pijn van het leven. ACT leert ons hoe we contact krijgen met onze waarden en volop in het nu kunnen leven; hoe we ruimte kunnen maken voor pijnlijke gevoelens zonder daardoor beheerst of overweldigd te worden; en hoe we de invloed van negatieve gedachten kunnen verminderen.

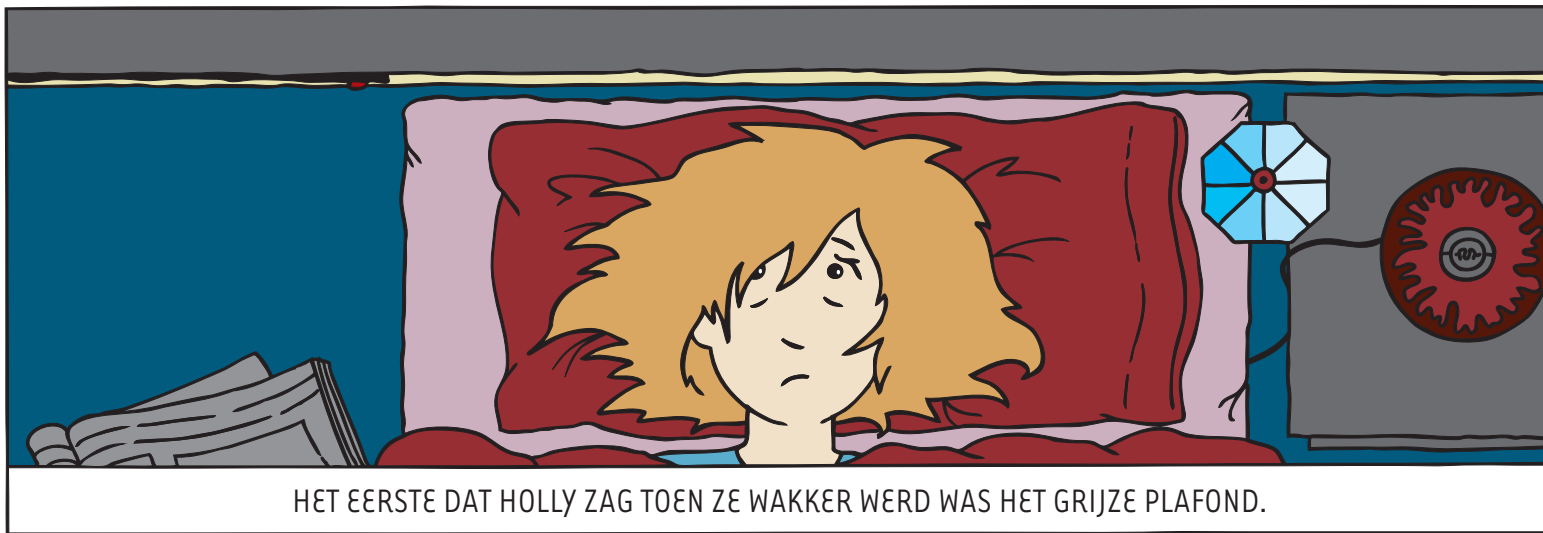
Leerlingen leren het best als ze inhoudelijk vermaakt en gestimuleerd worden. Tim en Sandra Bowden weten dat en ze zijn geweldig geslaagd in het meteen toegankelijk maken van ACT voor kinderen, ouders en leerkrachten door hun creatieve gebruik van woorden en afbeeldingen. Toen psycholoog Steve Hayes begin jaren tachtig ACT ontwikkelde, maakte hij gebruik van een verhaal over eng-uitziende passagiers achterin een bus om wat van zijn ideeën te verduidelijken. In mijn eigen boek over ACT, *De valstrik van het geluk*, veranderde ik dat verhaal een beetje: de passagiers werden demonen en de bus werd een boot. Tim en Sandra hebben nu hun eigen versie van dit verhaal gecreëerd in *Ik wil gewoon mezelf zijn!* – een komisch boek dat niet alleen vermakelijk is, maar ook leerzaam.

Ik wil gewoon mezelf zijn! laat ons allemaal zien hoe we onze psychologische barrières kunnen overwinnen en een rijk, volledig leven kunnen leiden. Iedereen die het leest, of ze nu vijf of vijfennegentig zijn, kan veel wijze en nuttige dingen leren. Sterker nog, ik hoop dat het verplicht leesmateriaal wordt op alle scholen; onze maatschappij zou een stuk gezonder zijn als iedereen deze lessen op jonge leeftijd zouden leren.

Dr. Russ Harris

Bestseller-auteur van *De valstrik van het geluk*







...BUIKPIJN...



...BROK IN HAAR KEEL...



...BENAUWD...



...NIET KUNNEN OPSTAAN DOOR EEN ZWAAR LIJF...