

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

LEEF JE MOOISTE LIEFDESLEVEN

Blonna R. (2012). *Sex ACT*. Norlights Press.

Dit boek gaat helemaal over de toepassing van ACT op het gebied van seksualiteit, een belangrijk onderdeel van ons liefdesleven. Uit dit boek heb ik de oefening voor een aandachtige massage vrij vertaald die je als extra materiaal bij dit werkboek op de website van ACT in Liefde kunt terugvinden. Ik zou zeggen, geef je partner en jezelf deze massage als geschenk!

Botton, A. D. (2016). *Weg van liefde* (Dutch Edition) (01 editie). Atlas Contact.

Leuk prikkelend boek over wat we wensen in liefdesrelaties en de realiteit.

Chapman, G. D. (2010). *The 5 Love Languages*. Christian Large Print.

Boek over de vijf liefdestalen die in deel 2 kort aan bod kwamen.

Dijkstra, P., & Tamminga, A. (2020). *IBCT relatietherapie* (1ste editie). Boom Lemma.

IBCT is een prachtige vorm van relatietherapie waarin je heel praktisch aan de slag gaat met het leren accepteren met wat je niet kunt veranderen en investeren in waar je invloed op hebt. ACT en IBCT zijn beiden een derde generatie gedragstherapie en wetenschappelijk gegrond. In de training die ik volgde inspireerde Pieternel Dijkstra mij mooie metaforen voor ruzies waarin je kunt belanden. Deze vind je in dit werkboek (deels) terug bij het hoofdstuk over 'Mistcommunicatie' en in het hoofdstuk over 'Positief investeren' vind je ook oefeningen die door IBCT geïnspireerd zijn.

Harris, R. (2009). *ACT with Love*. New Harbinger Publications.

Echt een aanrader! Dit inspirerende boek is de basis geweest voor de ontwikkeling van de liefdesworkshops 'Leef je mooiste liefdesleven' en de ontwikkeling van dit werkboek. Ik citeer en haal hem aantal keren aan in het werkboek. In mijn ogen kan niemand beter verwoorden dan Russ Harris. Hij legt simpel, duidelijk en vermakelijk uit hoe we vastlopen in relaties en hoe we de beste versie kunnen maken van onze liefdesrelaties.

Johnson, S., & Alkemande, D. (2013). *Houd me vast*. Van Duuren Media.

Emotionally Focused Therapy (EFT) is een veelgebruikte en prachtige liefdestherapie. Het boek 'houd me vast' is daar een leidraad in.

Lev, A., McKay, M., & Walsler, R. D. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Couples*. New Harbinger Publications.

Op het wereldcongres van ACT in Sevilla in 2017 volgde ik een workshop bij de schrijvers van dit mooie werk over ACT in relatietherapie. Ze combineren ACT met schematherapie en gebruiken ook inzichten van Rosenberg. Dit leerde me ook wat vrijer andere methodieken/inzichten te gebruiken. In dit werkboek heb ik net als zij gebruik gemaakt van Rosenberg en een aantal schema's van Young.

Ofman, D. (2022). *Core quadrants, Hé, ik daar?!* Core quality international.

Daniel Ofman schreef verschillende boeken over het kernkwadrant, een mooie manier om inzicht te krijgen in je kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën. Je vindt kwaliteiten en valkuilen terug in het hoofdstuk 'Van bewondering naar irritatie'.

Polk, K. L., Schoendorff, B., & Wilson, K. G. (2014). *The ACT Matrix*. New Harbinger Publications, Incorporated.

Kevin Polk heeft ACT heel mooi vertaald naar de ACT-matrix waarop de liefdesmatrix gebaseerd is. De ACT-matrix is een heel praktisch instrument waarvan ik dankbaar gebruik heb gemaakt voor het ontwikkelen van de liefdesmatrix.

Rosenberg, M. B. (2006). *Rosenberg, Geweldloze communicatie*. Lemniscaat.

Geweldloze communicatie leert je hoe je kunt spreken over wat je behoeften zijn en helpt je taal te vinden voor de innerlijke ervaringen die je daarbij hebt. In dit werkboek vind je inzichten van Rosenberg terug in het hoofdstuk over 'Onvervulde behoeften'.

Van der Pluijm, S., & Thiadens, J. (2021). *Coachen 3.0 Deel 3*. Vrije uitgevers, de. Walsler, R. D., & Westrup, D. (2009).

Doordat ik met Sergio een boek over ACT schreef durfde ik het nu ook aan zelf een werkboek over ACT in Liefde te schrijven. In dit werkboek vind je de oefening over onderdak geven aan je gevoelens hieruit terug.

Weisfelt, P. W., Van Andel, A., & Van Andel, A. (2002). *Hoe heb ik je lief*. Nelissen.

Piet Weisfelt is voor mij een belangrijke leermeester op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en professioneel handelen. In dit boek vind je vele oefeningen om met je partner te doen. Één van mijn lievelingsboeken op dit terrein!

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2005). *Schematherapie*. Junferman.

Hieruit leerde ik de basisbeginselen van schematherapie en vertaalde ik in het 'klad' een paar voor liefdesleven relevante schema's die in het hoofdstuk over 'Mistgedachten aan de orde komen'.