



“Het belangrijkste in communicatie is te horen wat niet gezegd wordt.”

PETER F. DRUCKER

Communicatie + workshop:

Geweldloze Communicatie is een communicatieproces dat **Marshall Rosenberg** rond 1960 ontwikkelde toen hij zocht naar een manier om mensen in vrede te laten samenleven. In dit proces leer je communiceren met respect, mededogen en eerlijkheid en vooral leer je om meer van het leven te genieten. *Geweldloze Communicatie* is nog veel meer dan een communicatievorm: het is een manier van leven. Het vraagt de bewustwording van je eigen gevoelens en noden, het vraagt de moed om keuzes te maken: de keuze om te reageren vanuit je hart. De eerstvolgende introductiereksen starten op **19 mei** en **8 juli** in Westerlo. Meer info over deze trainingen en *Geweldloze Communicatie* vind je op www.blabla-blabla.be

Communicatie + lezen:

Gerty Christoffels schreef een boek *De helft van mijn leven (Hoe bouwen aan een nieuwe toekomst)*, uitgegeven door Het Bronzen Huis. Ze vertelt hoe ze na haar werk als tv-presentatrice haar identiteit verloor. En hoe ze uit het *zwarte gat* kroop door al schrijvend met zichzelf te communiceren. ‘Iedere keer als ik het deed, voelde ik me beter,’ aldus Gerty. ‘Het werkte therapeutisch. Ik zeg altijd dat ik het negatieve heb misbruikt om het om te buigen tot iets positiefs.’ *De helft van mijn leven* is een boek over de kracht van positief denken, over zelfvertrouwen opbouwen, werken aan een nieuwe toekomst en genieten van het hier en nu.

Gerty Christoffels, *De helft van mijn leven*, Het Bronzen Huis, € 19,95



Communicatie + boek:

Anders dan bij vorige generaties zijn man en vrouw koortsachtig op zoek naar het juiste evenwicht tussen werk en privé. Daar kan de relatie uiteraard ook onder lijden. Het is een hele kunst om om te gaan met stress en ook nog eens goed te reageren op onrust bij je partner. Gray identificeert onze stresshormonen: testosteron bij mannen, oxytocine bij vrouwen. Hij laat zien hoe verbluffend eenvoudig het is om deze stoffen in ons lichaam te herstellen en op te bouwen. Geen ergernissen meer over de afwas of gebrek aan aandacht. Sinds zijn eerste boek *Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus* kent Dr. John Gray wereldwijd een miljoenenpubliek.

John Gray, *De nieuwe rollen van Mars en Venus*, Het Spectrum, € 17,95

Communicatie + therapie:

Steeds vaker hoor je dat koppels te kampen krijgen met relatieproblemen. Vaak liggen communicatieproblemen aan de basis. Zelfs koppels die diepgaand met elkaar praten, geraken er soms niet uit. In zo'n geval vormen paarden een welkome oplossing. Paarden leggen namelijk de onderliggende patronen bloot die meestal onbewust aan het werk zijn in ieder van ons. Iets waar je je niet van bewust bent, kun je niet veranderen. De paarden communiceren door middel van gedrag en lichaamstaal wat er zich in het diepste binnenste van een mens afspeelt. De confrontatie met de paarden leert beide partners een pak over zichzelf. Een snel en efficiënt alternatief voor langdurige klassieke relatietherapie.

Voor meer informatie: www.equiboost.com



TEKST: ESTER BLOCKX