



## Literatuur Zijns (Coach) Opleiding

Literatuurstudie is een wezenlijk en voor velen inspirerend onderdeel van de opleiding. Het je eigen maken van theoretische kennis van het vakgebied is om meerderde redenen van grote waarde. Er is daarom ook een literatuurlijst opgesteld voor deelnemers in de Coachopleiding. Sommige van deze boeken zijn verplicht om te lezen in het verticale jaar en sommige boeken zijn verplicht om te lezen in het horizontale jaar. Deelnemers die de persoonlijke ontwikkelingsroute volgen kunnen deze lijst beschouwen als een aanbevolen lijst van boeken, want ook bij je persoonlijke ontwikkeling kan literatuurstudie je inspireren en je verder helpen met de opgedane inzichten op je pad.

Als je in de Coachopleiding zit wordt je gevraagd om ook boekverslagen te maken van de gelezen boeken. In de persoonlijke ontwikkelingsgroep is dit vrijblijvend. In een boekverslag laat je zien dat je:

1. in staat bent relevante kennis van het vakgebied jezelf eigen te maken en
2. deze vervolgens helder, beknopt en overzichtelijk in je eigen woorden weet weer te geven. Het is belangrijk voor een Zijnscoach om naast de inzichten die het boek je heeft gegeven ook het vermogen te ontwikkelen om jouw eigen mening te geven en jouw waarheid/eigen wijsheid helder te leren verwoorden.

Geef zo goed als mogelijk blijk van dit vermogen. De manier waarop je dit doet is het criterium waarop je boekverslagen door de trainer en medestudenten uit je intervisiegroep worden beoordeeld. Hun feedback zal hierop gebaseerd zijn. Als beoordelingscriterium is ook de relevantie en het niveau van de vrij gekozen boeken van belang.



In totaal bestudeer je in de Zijnscoach opleiding 10 boeken. Dit betekent meestal dat je 5 boekverslagen per jaar maakt. Of je leest in het eerste opleidingsjaar meer, waardoor je in het tweede opleidingsjaar meer tijd over houdt voor het schrijven van je paper.

Van deze 10 boeken zijn er 4 verplicht gesteld, 3 aanbevolen en 3 titels kunnen vrij, dus los van deze lijst, worden gekozen (handig om de keuze hiervan ook af te laten hangen van het onderwerp van je paper). Denk bij het samenstellen van jouw boekenlijst aan een evenwichtige verdeling tussen boeken die vooral een psychologische invalshoek hebben, die een spirituele invalshoek hebben en/of met een combinatie van beide.

De boeken zijn hieronder gerangschikt per studieruimte. Zie dit als een aanbeveling. In principe ben je vrij om ieder jaar boeken uit deze hele lijst te kiezen.

Beschouw deze selectie verder niet als "de ultieme" selectie van belangrijke boeken. Het is een redelijk willekeurige selectie uit een gigantisch aanbod van boeken relevant voor ons vakgebied.

## Verticale jaar

### verplicht

1. "Het Leven Liefhebben door Acceptatie" Tara Bruch
2. "Het Tibetaanse boek van leven en sterven" Sogyal Rinpoche

### aanbevolen

3. "Zie, je bent al vrij" Hans Knibbe
4. "Het nu van moment tot moment" A.H. Almaas
5. "Psychologie van de Ontwaking" John Welwood
6. "Over Rouw" Elizabeth Kübler-Ross
7. "Als je wereld instort" Pema Chödrön
8. "De Herontdekking van het Ware Zelf" Ingeborg Bosch
9. "Point of existence" A.H. Almaas
10. "Het Niets" A.H. Almaas



## Horizontale jaar

### verplicht

1. "Liefde en Wonderland" Riekje Boswijk Hummel
2. "Verslaafd aan de Liefde" Jan Geurtz

### aanbevolen

3. "Houd me vast" Sue Johnson
4. "De niet- herkende Boeddha" Hans Knibbe
5. "de Parel van Essentie" AH Almaas
6. "Intimacy and Desire" David Schnarch
7. "Het Drama van het Begaafde Kind" Alice Miller
8. "Handboek Zijnsoriëntatie" Hans Knibbe
9. "In liefde ontwaken" John Welwood
10. "Diamond Heart 1" AH Almaas

## Persoonlijke Ontwikkelings module

1. "De keuze" Edith Eva Eger
2. "Het verstoorde leven" Etty Hillesum
3. "The artist way" (herziene editie) Julia Cameron
4. "Als een geliefde sterft" Hans Stolp
5. "Liefdesbang" Hannah Cuppen

## Superego en zelfhulpboeken

1. "Zie jezelf in mildheid" (Soul without shame) Byron Brown
2. "Zelf compassie" Kristin Neff
3. "De weg van zelfcompassie" David Dewulf
4. "Jezelf accepteren" David Dewulf
5. "Gelukkig ben ik niet de enige" Brenee Brown

## Psycho pathologie

1. "Verkenningen in de psychiatrie – een holistische benadering".  
Annejet Rümke derde druk 2011
2. "Een Persoonlijkheidsstoornis en Nu" Moniek Theunissen



3. "Zo ben ik nu eenmaal" Willem van der Does
4. "Stemming en stoornis" Francis & First

### Lichaamsgericht

1. "Van binnen weet je alles" Annet van Laar
2. "Genieten" Alexander Lowen
3. "De kracht van focussen" Ann Weiser Cornell

### Trauma gerelateerd

1. "De tijger ontwaakt" Peter Levine
2. "De stem van je lichaam" Peter Levine
3. "Traumasparen" Bessel van der Kolk
4. "De polyvagaal theorie" Stephan W. Porges

### Seksualiteit

1. "Intimacy and desire" David Schnarch
2. "Erotische intelligentie" Esther Perel
3. "Heart of tantric sex" Diana Richardson
4. "Liefde en orgasme" Alexander Lowen

### Boosheid en schaduwkanten

1. "Woede" van Thich Nhat Hanh
2. "Boos" van Riekje Boswijk- Hummel
3. "Bevrijd je demonen" Tsultrim Allione
4. "Dans van woede" Harriet Lerner



## Instructie Boekverslagen Zijns (Coach) Opleiding

1. Maak heel beknopt in je eigen woorden duidelijk waar het boek over gaat. Geef de betekenis aan wat het boek voor jou heeft als student in de Zijns (Coach) Opleiding.
2. Vertel iets over de schrijver en zijn of haar betekenis in het vakgebied.
3. Geef in je eigen woorden de globale strekking van het boek weer. Wat probeert de schrijver volgens jou duidelijk te maken? Stel je hierbij voor dat je van dit boek een recensie schrijft voor de lezers van jouw website.
4. Licht toe hoe het boek qua visie, opvattingen of methodieken zich verhoudt met de Zijnsvisie binnen Dharma school
5. Licht toe hoe het in het boek gestelde je persoonlijk raakt, in ieder geval hoe het boek jou geholpen heeft.

Neem verder het volgende mee:

- Richt je als doelgroep bij het schrijven op potentiële klanten waar jij graag mee zou willen werken.
- Een goed boekverslag vraagt 3-5 bladzijden.
- Praktische tip. Maak tijdens het lezen van een boek aantekeningen. Schrijf je verslag zoals hier aangegeven, enige tijd nadat je het boek uit hebt. Hierdoor heb je er wat meer afstand van genomen en heb je vaak een beter overzicht.
- Voel je vrij om voorstellen te doen om titels van boeken uit de lijst te vervangen door titels die jij meer geschikt vindt.