

**Praktisch wonen:
Van 'meer meer meer!' naar zin in je woning**

Hein Zegers



LANDELIJKE
HUURDERS
R A A D
V E S T I A

1

Versoberen
in Tijd

Versoberen
in Ruimte



2

Henry David Thoreau

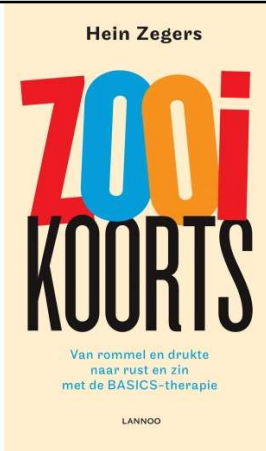


3

Verdient dit plaats in mijn woning?



4

	Back - neem een stap terug	
	Aandacht - luister naar jezelf	
	Selecteer wat je zinvol vindt	
	Investeer in wat je zinvol vindt	
	Cut - snoei in wat je niet zinvol vindt	
	Sense - zin in je leven en je woning	

Uit: Hein Zegers (2017): Zooikoorts, van Rommel en Drukke naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie. Lannoo.

5



6



Back - neem een stap terug

Uit: Hein Zegers (2017): *Zooikoorts, van Rommel en Drukte naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie*. Lannoo.

7



8



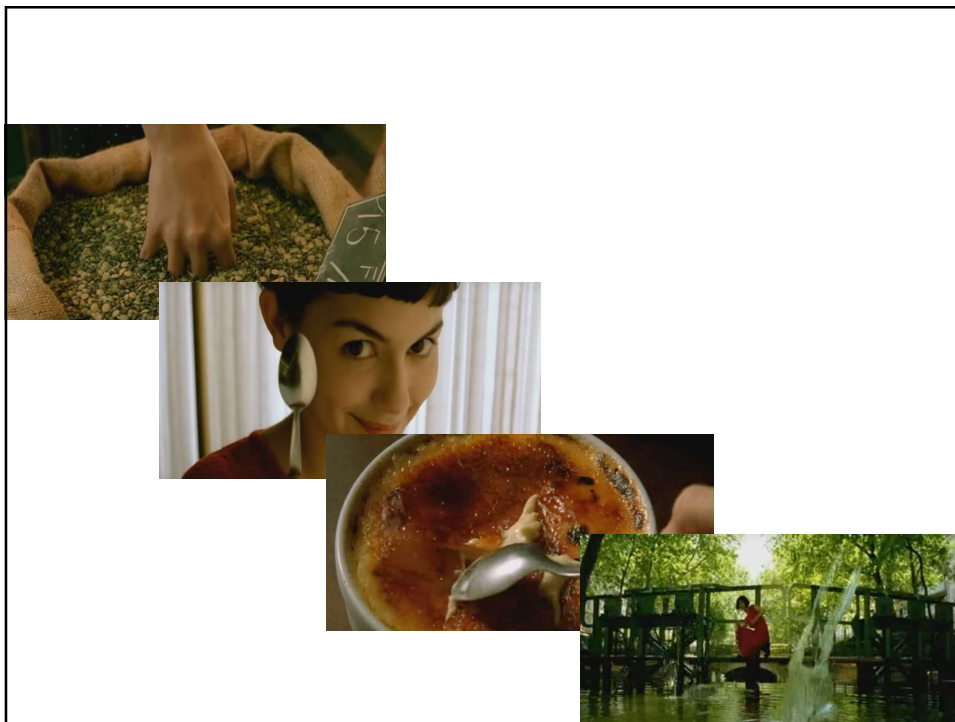
Back - neem een stap terug



Aandacht - luister naar jezelf

Uit: Hein Zegers (2017): *Zooikoorts, van Rommel en Drukte naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie*. Lannoo.

9



10

**Back** - neem een stap terug

**Aandacht** - luister naar jezelf

**Selecteer** wat je zinvol vindt

Uit: Hein Zegers (2017): Zoolkoorts, van Rommel en Drukke naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie. Lannoo.

11



12

	Back - neem een stap terug
	Aandacht - luister naar jezelf
	Selecteer wat je zinvol vindt
	Investeer in wat je zinvol vindt

Uit: Hein Zegers (2017): *Zooikoorts, van Rommel en Drukke naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie*. Lannoo.

13

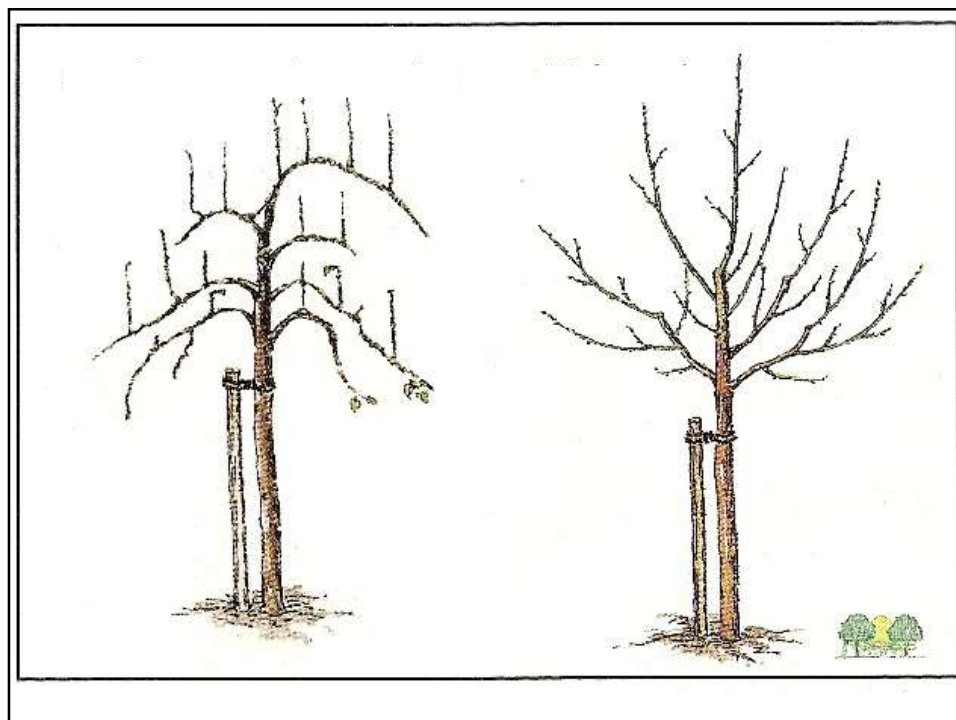


14

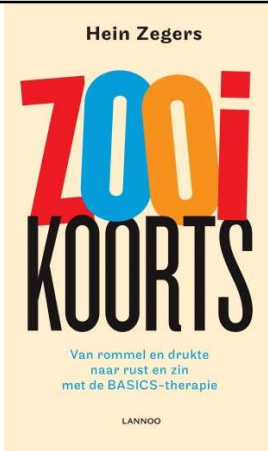
	Back - neem een stap terug
	Aandacht - luister naar jezelf
	Selecteer wat je zinvol vindt
	Investeer in wat je zinvol vindt
	Cut - snoei in wat je niet zinvol vindt

Uit: Hein Zegers (2017): Zoonkoorts, van Rommel en Drukte naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie. Lannoo.

15



16

	Back - neem een stap terug	
	Attention - luister naar jezelf	
	Selecteer wat je zinvol vindt	
	Investeer in wat je zinvol vindt	
	Cut - snoei in wat je niet zinvol vindt	
	Sense - zin in je leven en je woning	

Uit: Hein Zegers (2017): Zooikoorts, van Rommel en Drukke naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie. Lannoo.

17



18

Discussie



19

Referenties:

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 1.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Leijssen, M. (2016). *Existential Well-Being Counseling*. KU Leuven edX MOOC published October 1, 2016.
- Parks, A. C. & Schueller, S.M. (Eds.). (2014). *Handbook of positive psychological interventions*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Seligman, M. E., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 119-141.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249.
- Zegers, H. (2010). *Positive Psychology Interventions: A Cross-Cultural Exploratory Study*. Presentation on the 2010 European Conference on Positive Psychology in Copenhagen.
- Zegers, H. (2014). *Abstinence as a Positive Psychology Intervention?* Presentation on the 2014 European Conference on Positive Psychology in Amsterdam.
- Zegers, H. (2017). *Voluntary Simplicity, Well-being and Meaning in Life. A Multilingual Empirical Study of 500+ People who Consciously Choose for Simple and Slow Living*. Presentation on the 2017 World Conference on Positive Psychology in Montréal.
- Zegers, H. (2017). *Zooikoorts. Van Rommel en Drukke naar Rust en Zin met de BASICS-Therapie*. Tiel: Lannoo.
- Zegers, H. (2018). *BASICS and Essencing as a Positive Psychology Clinical Intervention*. Accepted for publication.

20