



## Leer leven vanuit je volle potentieel

### Boek voor positieve psychologie als levenskunst



De positieve psychologie is de wetenschappelijke studie van optimaal menselijk functioneren en een recentere tak van de psychologie. Waar klinische psychologie psychisch lijden bestudeert en behandelt, en sportpsychologie sport als onderwerp heeft, legt de positieve psychologie de aandacht op "de mens op zijn best". Dat is niet alleen de tevreden mens, maar ook de mens die negatieve emoties ervaart en daardoor groeit, de mens die betekenis vindt in trauma of de mens die gemotiveerd blijft bij tegenslag.

Dit boek is geschreven voor mensenfluisteraars die 'hun' mensen willen begeleiden van 'wel oké' naar werkelijk floreren. Want je kan het goede leven leren. *Leven om te floreren* laat helder zien hoe je ongeacht de externe omstandigheden jezelf en anderen kan leren leven vanuit je volle potentieel. Gelijkmoedigheid, empathie, altruïsme, kiezen voor moeiteloosheid, het begint bij jezelf. Zo binnen, zo buiten: wat je goed voor jezelf kan, kan je ook beter voor en bij anderen.

Maaïke Verstraete toont helder en speels maar tegelijk stevig wetenschappelijk onderbouwd welke ingrediënten nodig zijn om te floreren en welke instrumenten je kan inzetten om betekenisvol te leven. Dit boek is een krachtige en inspirerende compagnon de route voor al wie anderen begeleidt in leer- en ontwikkelingsprocessen: coaches, therapeuten, psychologen en leerkrachten.

**Maaïke Verstraete:** "Ik weiger te geloven dat slechts enkelen, toevallig, door een lot uit de genetische loterij, levenslust en levensvreugde dagelijks kunnen ervaren én bewaren. Floreren is geen luxe. Het is een morele plicht: als alles wat we nodig hebben er is, wie zijn wij dan om níét ons best mogelijke leven te leiden? En streven naar een goed leven is niet egoïstisch: het zelf goed hebben is goed voor de wereld. Uitgebreid onderzoek toont hoe florerende mensen sterk bijdragen aan het welzijn van onze hele maatschappij."

**Het boek wordt officieel voorgesteld op vrijdag 7 mei om 14 uur.**

**Meer info via <https://www.positivologie.be/leven-om-te-floreren>**



### Over de auteur

**Maaïke Verstraete** is master in de klinische psychologie en in de positieve psychologie, met twintig jaar ervaring als coach, supervisor, adviseur en trainer. Voor mensenfluisteraars creëert ze onlinetrainingen met kennis en tools uit de positieve psychologie. Daarnaast lanceerde ze eerder dit jaar ook de podcast Bruto Nationaal Geluk.

### Over het boek

Leven om te floreren.  
Positieve psychologie als levenskunst  
Maaïke Verstraete  
ISBN 978-94-6337-283-1  
€ 30,00  
Paperback | 160 blz.

### Perscontact Pelckmans

Karen Van Riet | 0478 666 880 | [karen.van.riet@pelckmans.be](mailto:karen.van.riet@pelckmans.be)

