

Praktisk Livsfilosofi

- udkommer sept. 2009

Praktisk livsfilosofi handler om, hvordan mennesker skaber mening.

Bogens blanding af praktiske øvelser og indblik i livsfilosofiens meningsskabende strukturer, processer og niveauer, giver læseren et nuanceret grundlag til at forstå sig selv og andre mennesker.

Praktisk Livsfilosofi viser, hvorledes man kan arbejde med personlig livsfilosofisk udvikling. Bogen henvender sig til alle, der arbejder med mennesker.

Bogens genre er filosofisk vejledning, og der gives et nyt bud på hvordan man kan arbejde med filosofisk vejledning.

Der argumenteres for, hvorledes selvbevidst arbejde med livsfilosofi spiller en afgørende rolle i løsningen af de globale udfordringer, som menneskeheden står overfor.

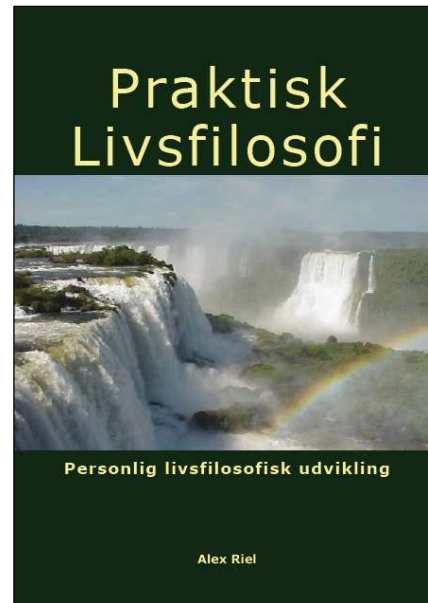
Bogen er på 212 sider med mange illustrationer.

Alex Riel (f.1962-). Cand. mag. i filosofi og uddannet psykologilærer. Personlig filosofisk vejleder og underviser. Leder af Institut for Praktisk Livsfilosofi.

Pris: 199 kr. plus 30 kr. i forsendelsesudgifter i alt 229 kr.

Indbetaling til 4180-0010512158

Erhvervskonto i Danske bank



Indholdsfortegnelse

Forord
Livsfilosofi
Hvad er en livsfilosofi?
Virkelighedsopfattelsen
Filosofiske virkelighedsopfattelser
Den eksistentielle identitet
Den psykologiske identitet
Kerneverdier
Kerneverdiernes udvikling er integral
Meningsskabende processer
Personlig livsfilosofisk udvikling
Tabet af den personlige filosofiske udviklingsproces
En moden livsfilosofi
Emneområder til udvikling af virkelighedsopfattelsen
Emneområder til udvikling af den eksistentielle identitet
Den psykologiske identitets relation til livsfilosofien
Emneområder til udvikling af kerneværdier
Hvordan filosoferer man?
Det sokratiske udgangspunkt
Krav om logisk konsistens og klare begreber
Skelne mellem præmisser og konklusioner
Afgrænsning af gyldighedsområdet
Livsfilosofisk dekonstruktion
Skelne mellem ontologi og epistemologi
Skelne mellem forskellige sandhedskriterier
Filosofiske faldgruber
Fra teori til praksis
Anvend din kernefilosofi
Styrende ideer og det livsfilosofiske tema
Kunsten at skabe mening
Meningsskabende beslutningspunkter
Meningsskabende niveauer
Aktivering af de meningsskabende processer
Hvorfor har mennesker forskellige livsfilosofier?
Bevidsthedens egenskaber

Bevidsthedens egenskaber og livsfilosofi
Livsfilosofiernes udvikling
Fremtidige livsfilosofier?
Fremtiden skaber nutiden
Udvikling af bevidsthedens egenskaber
Bevidsthedsegenskaberne hovedtyper
Bevidsthedsegenskaberne komplementære forhold
Bevidsthedens egenskaber i hjernen
Den nye hjerne
Uoverensstemmelser imellem livsfilosofien og bevidsthedsegenskaberne
Hvorfor forandrer mennesker sig?
I hvilken retning forandrer mennesker sig?
Hvorfor forandrer mennesker sig via kontraster?
Hindringer for livsfilosofisk udvikling
Livsfilosofisk dissonans
Kognitiv dissonans og bevidsthedsegenskaberne
Et videnskabeligt sind
Livsfilosofiens hjælpehypoteser
Skift mellem livsfilosofier
Livsfilosofisk resonans
Hvordan forholder man sig til andres livsfilosofier?
Det etiske ansigt
Personlig etisk udvikling
Anvendelsen af etiske principper
Tilgivelsens filosofi
Livsfilosofien forandrer hjernen og kroppen
Mening forandrer hjernen
Livsfilosofisk spejling
Livsfilosofi forandrer kroppen
Livsfilosofi flytter bjerge
Livet i de horisontale meningsrum
Horisontale livsrum og mening
Horisontale meningstyper
Subjektivisten
Intersubjektivisten
Den objektive individualist
Interobjektivisten
Hvordan forholder man sig til meningstyperne?
Vertikal og horisontal mening
Det gode liv
Opsamling af udviklingszoner

Livets grundanalyse
Det integrale balanceideal
Den livsfilosofiske drejebog
Praktisk livsfilosofisk vejledning
Anvendelse af livsfilosofisk vejledning
Livsfilosofiske cases
Appendiks: kerneværdier