

Levenskunsten spelen in op de behoefte het leven zin te geven. In *Moderne levenskunsten*. De mens en de kunst van het leven komen tien levenskunstoefeningen aan bod die daarbij kunnen helpen. De oefeningen maken het leven lichter. Ze geven energie, versterken de levendigheid, het vertrouwen en leren juiste omgangsvormen te vinden met levensvragen. Ze zijn geen pijnstillers, die verdoven en oplossingen voor de korte termijn bieden, maar ze willen rust laten vallen over levenskwesties en een eigen levensstijl laten ontstaan. Oefenen als het kloppend hart van de levenskunst.

Dit is het derde boek van een trilogie over levenskunst. Het eerste boek *Mensbeelden en levenskunst* (2005) bespreekt zeven moderne filosofen, zoals Kierkegaard, Nietzsche, Foucault en Nussbaum.

Het tweede boek *Levenskunst. Bevriend raken met jezelf en de ander* (2010) behandelt klassieke filosofen, zoals Socrates, Aristoteles en Seneca en eindigt met Michel de Montaigne, die na de Middeleeuwen zorgt voor een wederopleving van de klassieke levenskunst.