

Gezond Leven Met Mindfulness

Bewust en met volle aandacht leven betekent per definitie een gezonder en positiever leven. Dit boek laat zien hoe je de voordelen van mindfulness kunt combineren met werkzame, motiverende technieken uit de positieve psychologie. Bij een meditatieve, innerlijke ontwikkeling passen alleen maar nieuwe kansen. Positieve mindfulness helpt je onvoorwaardelijk te vertrouwen op je eigen kracht. Voel je goed, gezond en gelukkig! Psychologen Fred Sterk en Sjoerd Swaen zijn, naast hun werk als psychotherapeut, auteurs van een reeks succesvolle zelfhulpboeken. Hun boeken worden op grote schaal gebruikt als 'motivatieboeken' in de hulpverlening, voor studenten en in het bedrijfsleven. Meer informatie: www.sterk-swaen.nl

Jon Kabat-Zinn is grondlegger en pleitbezorger van mindfulness, zowel in de reguliere gezondheidszorg als in de samenleving. Samen met zijn vrouw Myla die o.a. werkte als vroedvrouw, schreef hij het boek Handboek Mindful Ouderschap dat hun beide expertises samenbundelt. Met veel compassie en op heldere wijze leggen zij uit hoe ze als (groot)ouders alle levensfasen van het kind binnen het gezin kennen en hoe je daar mindful mee omgaat. Dit unieke handboek heeft grote aandacht voor de emotionele, intuïtieve en persoonlijke ervaring van het ouderschap. Verschillende aspecten komen aan bod. Hoe geef je bijvoorbeeld invulling aan zelfbeschikking, empathie en acceptatie? Hoe ga je met elkaar om in deze digitale tijd waarin kinderen veel tijd doorbrengen op sociale media? Zwangerschap, de eerste jaren, schoolgaande en volwassen kinderen: alle fasen passeren de revue. Jon Kabat-Zinn werd wereldwijd bekend met de everseller, het boek Waar je ook gaat daar ben je.

Mindfulness is een bewezen effectieve behandelvorm bij pijnklachten. Fysiotherapeuten kunnen mindfulness opnemen in hun behandeling en daarmee het fysieke en psychische welzijn van patiënten bevorderen. Dit boek geeft fysiotherapeuten de handvatten om mindfulness toe te passen in hun werk met patiënten.

De ware, échte liefde is een grote kracht en energie waarmee je je leven positief kunt beïnvloeden en diepere vervulling vindt. Leer positief te denken, met in gedachte dat het

antwoord altijd liefde is. Titel Liefde krijg je natuurlijk van je geliefden, maar échte liefde zit ook in jezelf. Het is een krachtige bron, die voor iedereen beschikbaar is. In Het antwoord is liefde laat Rosalinda Weel zien hoe je met deze bron in contact komt. Zo kun je negatieve gewoontes en patronen ombuigen. Met liefde, positief denken en goede energie kun je alle angsten overwinnen.

LET OP: Dit e-book is NIET geschikt voor zwart-wit e-readers. Dit fraai geïllustreerde boek laat kinderen zien hoe ze op een relaxte en grappige manier lichaam en geest kunnen ontspannen. Marneta Viegas heeft bekende sprookjes en kinderversjes omgezet in eenvoudige visualisaties. Kinderen kunnen zo in contact komen met de bron van positieve en zuivere gevoelens in henzelf. De 'meditaties' zijn vooral gericht op vrede, liefde en geluk en stimuleren de verbeeldingskracht en creativiteit van kinderen. Je kunt ze samen met je kind lezen voor het slapengaan en ze brengen het kind op een natuurlijke manier in contact met meditatie en ontspanning. Aan het eind van iedere meditatie vind je een affirmatie, waardoor je kind de innerlijke vrede die het zojuist gevonden heeft, kan vasthouden. Kinderen met behulp van sprookjesmeditaties in contact brengen met de bron van positieve en zuivere gevoelens in henzelf. Marneta Viegas geeft al meer dan tien jaar educatieve pantomimevoorstellingen en heeft een schat aan ervaring in lesgeven in muziek, mime en dans aan peuters en kleuters. Marneta, die zelf al 23 jaar aan meditatie doet, geeft al jaren les in deze technieken aan volwassenen en kinderen. Ze heeft twee boeken en een Relax Kids CD op haar naam staan.

In 'Siddhartha's brein' beschrijft James Kingsland (wetenschapsjournalist voor onder andere 'The Guardian', 'Nature' en 'New Scientist') wat er in onze hersenen gebeurt als we mediteren en hoe hierdoor op de lange termijn nieuwe verbindingen in ons brein ontstaan. Recente onderzoeken tonen aan dat de eeuwenoude methode van mindfulness een panacee is voor de psychische gezondheidsproblemen van onze tijd: angst, stress, verslaving of stoornis; het is niet religieus of spiritueel, maar juist een praktische stap tot het temmen van de geest. 'Siddhartha's brein' is een wetenschappelijke benadering van mindfulness en een praktische gids tot meditatie, voor wie meditatie beter wil begrijpen en voor iedereen die tot nu sceptisch was. Mindfulness meditatie boeddhisme

hersenwetenschap brein

Bestsellerauteur Stephen Covey heeft met De 7 eigenschappen bewezen mensen wereldwijd te kunnen inspireren tot een gelukkiger en succesvoller leven. Michael Olpin en Sam Bracken pasten zijn gedachtegoed toe op hun expertise: mindfulness. In Mindfulness met Covey schetsen zij welke uitgangspunten en waarden leiden tot een leven zonder stress. Door op alle niveaus (lichaam en geest) stress te reduceren of die zelfs te voorkomen, bereik je een langdurig effect. Met vele voorbeelden en oefeningen helpen ze je de regie terug te pakken en andere keuzes te maken, waardoor stress tot het verleden behoort. Michael Olpin is erkend expert op het gebied van stressmanagement. Hij is hoofd van het Stress Relief Center in Utah en coauteur van Stress Management for Life. Sam Bracken is auteur van My Orange Duffel Bag, staat aan het hoofd van de gelijknamige stichting voor probleemjongeren (hij was er zelf een) en is Global Director of Media bij FranklinCovey. Beschrijving van een aanpak van depressie door middel van aandachtstraining en meditatieve oefeningen.

[Food Body Mind](#)

[Mindfulness met Covey](#)

[mindful leven, mindful eten](#)

[inspiratie voor iedere dag](#)

[Moeten maakt gek](#)

[Gezond leven met mindfulness / druk 1](#)

[Langer gezond leven](#)

[Voedzaam & snel](#)

[Een 8-weken-stappenplan voor hulpverleners](#)

[Self Love Talk](#)

[Mindfulness en fysiotherapie](#)

[Gezond leven met mindfulness](#)

[handboek meditatief ontspannen : effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress](#)

[Leven met wind mee](#)

[balans in je leven in 7 stappen](#)

In Mindfulness leer je hoe je steeds weer de rust en helderheid in jezelf kunt opzoeken. Ook wanneer het leven je deze rust niet gunt, leer je zo goed mogelijk om te gaan met wat zich aandient. Edel Maex, psychiater in het ZNA Middelheim, Antwerpen, geeft al jaren, aan steeds grotere groepen mensen, trainingen in Mindfulness.

MINDFULNESS, zo luidt het nieuwe basiswoord voor wie beter wil omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven. MINDFULNESS vindt zijn oorsprong in boeddhistische meditatietechnieken. In plaats van voortdurend toe te leven naar doelen die ver in de toekomst liggen, leer je met een milde open aandacht aanwezig te zijn bij wat nu is. MINDFULNESS leert je hoe je de rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Ook als het leven je deze rust niet gunt, geeft mindfulness je de vrijheid goed om te gaan met de onrust, zonder jezelf erin te verliezen.

Let op dit e-book is NIET geschikt voor zwart-wit e-readers. Na het succes van het Groene Smoothie Boek en Gezond leven doe je zo komen Jennifer & Sven nu met Voedzaam & snel. De 100 populairste recepten. In De 100 populairste recepten brengen ze de meest bekeken recepten van hun blog Voedzaam & Snel samen in één boek. Juist nu iedereen het drukker heeft dan ooit bewijzen Jennifer & Sven dat gezond eten niet veel tijd hoeft te kosten. Laat je inspireren om gezond en lekker te koken zonder extra tijd kwijt te zijn.

Concreet stappenplan voor mindfulness bij stress en depressie Mindfulness wint steeds meer terrein. De waarde ervan voor onder andere de aanpak van stressgebonden klachten en preventie van terugval in depressie werd al in meerdere gerandomiseerde gecontroleerde studies aangetoond. De indicaties nemen nog toe. In dit boek beschrijft David Dewulf de volledige training van het wetenschappelijk onderzochte, acht weken durende MBCT-MBSR-programma. MBCT staat voor mindfulness based cognitive therapy en MBSR staat voor mindfulness based stress reduction. Stap voor stap wordt de opbouw en inhoud van de lessen besproken aan de hand van theorie, oefeningen, casuïstiek, meditatie en groepsinteracties. Dat maakt het een onmisbaar boek voor hulpverleners en mindfulnessdocenten die werken met cliënten die klachten hebben die veroorzaakt worden door stress en/of depressie.

Je hebt maar één leven en één lichaam. Onderzoeker Wendy Walrabenstein heeft met Food Body Mind een missie: ze wil mensen helpen aan een nieuwe, gezonde leefstijl. Om langer te leven, en om fysiek en mentaal gezond te zijn is een ontstekingsremmende leefstijl van belang. Weg van alle hypes. Wendy baseert zich op wetenschappelijke onderzoeken en geeft praktische handvatten om zelf mee aan de slag te gaan. Ze legt uit waarom inflammatie je lichaam sneller veroudert en hoe je dit kunt tegengaan. De prettige bijwerking is dat je direct energiever, slanker en mentaal sterker wordt. In Food Body Mind leer je welke basisingrediënten je in de kast moet hebben staan, krijg je

concreet advies over supplementen, wordt helder uitgelegd hoe je precies kan vasten en welke voeding goed voor je is. Je krijgt beweegadvies van iemand die net als jij niet altijd zin heeft, waardoor alles haalbaar blijft. En waar het vooral om draait: de balans. Geen gezweef over mindfulness, maar to-the-point uitleg over waarom het werkt en praktische adviezen om vandaag nog te beginnen met mediteren. Met daarnaast de heerlijke (plantaardige) recepten en een 21 dagen inspiratieprogramma om een goede start te maken voor een leven in balans. 'Dankzij Wendy Walrabenstein ben ik een gezonde, sportieve en alcoholvrije man - in plaats van een lui weekdier met een vetschort en een plofkop, dat lijdzaam zit te wachten op een dodelijke welvaartsziekte. Haar geheim: ze weet alles van Food, Body & Mind en is niet bang je de keiharde waarheid te zeggen. Maar altijd uit de goedheid van haar hart. Daarom pik je wat ze doet en doe je wat ze zegt. En daar ben je de rest van je leven blij mee.' – Jan Heemskerk, auteur van Als Jan het kan..., Gezond en slank voor gewone mannen Wendy Walrabensteins directiefunctie bij een internationale bank was boeiend, maar onderzoek over voeding en leefstijl vond ze nog veel interessanter. Ze zette resoluut een punt achter haar carrière van vijftien jaar, begon met een opleiding Voeding & Diëtetiek en ging in de leer bij de wereldberoemde specialisten Campbell en Esselstyn. De passie voor een plantaardig voedingspatroon was hiermee geboren. Op dit moment promoveert ze aan het Amsterdam UMC en werkt zij als onderzoeker bij Reade, centrum voor reumatologie en revalidatie. Haar promotor prof. dr. Dirkjan van Schaardenburg schreef het voorwoord voor dit boek.

Dit vuistdikke boek is een compleet gereviseerde herdruk van Handboek meditatie ontspannen. Mindfulness is voor iedereen die zijn beperkingen wil overstijgen en naar een hoger niveau van gezondheid en welbevinden wil groeien. Dit boek laat zien hoe je op meditatie en yoga gebaseerde oefeningen kunt gebruiken om met meer aandacht in het nu te leven. Hierdoor kun je beter omgaan met de stress van alledag. Ontspanning, wijsheid en beheersing worden het uitgangspunt van je leven. `Gezond leven met mindfulness is een lezenswaardig en praktisch boek dat overtuigend laat zien hoe belangrijk meditatie is in ons dagelijks leven. Thich Nhat Hanh

'Self Love Talk' van Merel Teunis is een no-nonsense gids over liefde voor jezelf. De vriendelijke toon en de persoonlijke ervaringen van Merel spreken online al duizenden vrouwen aan. Zorgen voor jezelf is niet stoffig of zweverig. Het mag juist leuk zijn en zal je helpen bij het creëren van een liefdevolle levensstijl die bij je past. 'Self Love Talk' is een positief en licht handboek, inspirerend en toepasbaar, voor een leven dat kracht en geluk uitstraalt. De prachtige uitvoering maakt het een echt cadeau. 'Je onderdompelen in oneindige zelfliefde is volgens de psychologie en Instagramgoeroes dé sleutel tot ultiem geluk en succes.' – Vogue.nl

Twintig jaar geleden schreef de boeddhistische monnik Bhante Henepola Gunaratana (Sri Lanka, 1927) het boek

Mindfulness in plain English, door Altamira later uitgegeven onder de titel Meditatie in alle eenvoud. Het was in de woorden van Jon Kabat-Zinn, de man die mindfulness in het Westen tot een begrip maakte, 'een onbetwist meesterwerk'. Er werden wereldwijd dan ook meer dan een kwart miljoen exemplaren van verkocht. Nu is het vervolg op dit veelgeprezen boek beschikbaar: Verdiep je mindfulness. Bhante Gunaratana laat de lezer aan de hand van de zogeheten jhana's - meditatiestadia die door de Boeddha zijn onderwezen - kennismaken met diepere lagen van concentratie en inzicht. Verdiep je mindfulness gaat bewust een stap verder dan andere mindfulnessboeken. In dit werkboek worden principes uit de vipassanameditatie (zelfobservatie) gecombineerd met metta-meditatie (liefdevolle vriendelijkheid).

Als je werkt, ervaar je druk. Soms is dat gezonde stress om een klus te klaren. Maar vaak is het: hoge werkdruk, overwerken, nergens genoeg tijd of rust voor hebben. Dan wordt werken onplezierig en een kwestie van stug doorgaan. Gelukkig kan iedereen leren (nog) beter om te gaan met die werkdruk. De oplossing: leren om soepel en met aandacht te schakelen tussen actie en reflectie. Dat is mindfulness. Je voelt je er meer ontspannen door, veerkrachtiger en minder opgejaagd. En dat merk je: je hebt meer overzicht, werkt effectiever samen en bent een stuk creatiever. In dit boek leert Wibo Koole je in acht weken mindfulness te gebruiken om je werkende leven aangenaamer te maken. Hij laat zien hoe je met eenvoudige oefeningen los kunt komen van de dagelijkse stress en frustratie, en met een heldere geest je werk effectiever kunt aanpakken. Zo word jij je werk de baas in plaats van andersom!

[de 100 populairste recepten](#)

[Mindful met Jezus](#)

[stop met gedachteloos eten en leer weer genieten](#)

[Proef](#)

[een stap verder op de weg van meditatie](#)

[Werken Met Mindfulness](#)

[Haal meer uit je leven met mindfulness](#)

[Voor een liefdevolle levensstijl](#)

[handboek meditatief ontspannen. effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress](#)

[Siddhartha's brein](#)

[Gezond leven doe je zo!](#)

[Handboek mindful ouderschap](#)

[De revolutionaire wetenschap achter gezond ouder dan 100 jaar worden](#)

[Pretty happy](#)

[in 8 stappen je werkdruk de baas](#)

Gezond leven met mindfulness / druk 1handboek meditatief ontspannen. effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress
Gezond leven met mindfulnesshandboek meditatief ontspannen : effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress
Altamira

In Mindful met Jezus laat Philip Troost zien dat ook christenen heel goed profijt kunnen hebben van een mindfulness-training. Als pastoraal therapeut weet Philip Troost christen-zijn en mindfulness met elkaar te verbinden: een vruchtbare combinatie die het mens-zijn verdiept en een nieuwe dimensie geeft aan de relatie met God. In Mindful met Jezus legt Troost uit wat mindfulness is en hoe het kan worden toegepast. Met ervaringsverhalen, meditatieve teksten en praktische opdrachten.

Bij goed voor jezelf zorgen denken we vaak aan veel bewegen en gezond eten, maar je zit pas écht lekker in je vel als je ook mentaal sterk bent. Daarom komt Wouter de Jong nu, na de bestseller "Mindgym: Sportschool voor je geest" met "Mindgym Work-outs". Te gebruiken als aanvulling op het eerste boek of om mee te beginnen. Dit boek is nog praktischer, met nieuwe oefeningen, extra audiotrainingen, meer suggesties voor handige apps, kortom: het staat vol met nieuwe inspiratie. Met deze work-outs verbeter je je mentale conditie en houd je hem op peil. De Jong neemt je in 12 weken mee langs de belangrijkste technieken om je mindset te trainen en geeft je onderweg praktische oefeningen en verrassende opdrachten. En ook fijn: de oefeningen zijn op verschillende niveaus te volgen (light, medium of intens), afhankelijk van hoeveel tijd je wilt investeren. Zo train je gaandeweg je aandachtsspier, houd je positieve emoties langer vast en leer je veerkrachtig om te gaan met tegenslagen. Dit boek geeft je de meest waardevolle work-out van je leven, want een gezonde geest heb je niet, die train je.

Geen crash-dieet, maar blijvend slank en tevreden. Een programma van 8 weken. Miljoenen mensen willen een gezond gewicht hebben. Veel mensen falen hierin, slechts een deel slaagt wel. Wat doen deze mensen anders dan de rest? Hun overgewicht wordt psychologisch benaderd. Ook mindfulness maakt steeds vaker deel uit van deze benadering, met heel goede resultaten. Dit programma duurt 8 weken, bevat veel praktijkvoorbeelden en duidelijke stap-voor-staprichtlijnen. Het is een krachtige oplossing om de haat-liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken.

De moderne prestatie maatschappij stelt steeds hogere eisen aan ons. In dit boek gaan de auteurs in op het omgaan met sociale druk, prestatie- en informatiestress vanuit verschillende invalshoeken. Centraal staat de vraag: Hoe kun je meer psychologische ruimte voor jezelf creëren? Innerlijke ruimte maak je door persoonlijke bronnen van spanning of struikelblokken op te ruimen. Ruimte om je heen maak je door bewust te kiezen voor je wensen, prioriteiten en grenzen te stellen zonder muren op te bouwen. Ruimte voor jezelf is van groot belang. Want hoe kleiner de ruimte voor jezelf en voor wie je echt bent, hoe groter de kans wordt dat je vastloopt in problemen als obsessies, dwangmatig gedrag, pijn en perfectionisme. Herkenbare voorbeelden, tips en technieken om ruimte voor jezelf te creëren komen aan bod. Dit boek maakt het mogelijk meer van het leven te genieten, meer op je eigen kompas te varen en te blijven vertrouwen op je eigen kracht!

'Dramaloosheid' – zo noemt Jelle het. Een leuk en moeiteloos leven met minder tegenwind en veel minder ellende. In 'Leven met

wind mee' laat Jelle Hermus zien hoe je de kwaliteit van je leven drastisch verbetert met één simpele gewoonte die alles verandert. Na zijn succesvolle debuut 'Steeds leuker' gaat Jelle Hermus in dit praktische boek een stap verder en een laag dieper. Leer over scheten, meditatie en de kracht van innerlijke rust. En laat je meenemen op reis langs een simpeler leven vol kalmte, compassie en dolle pret. Want het leven hoeft niet zo moeilijk te zijn. En zodra je leert om je eigen drama te verminderen, kun je zomaar met een wezenloze glimlach op je snoet over straat lopen. Best fijn. Jelle Hermus is oprichter van het succesvolle platform soChicken.nl, waar jaarlijks meer dan 9 miljoen mensen broeden op een leuker leven. Het is zijn missie om onze samenleving liefdevoller te maken. Zijn eerste boek, Steeds leuker, werd verkozen tot Beste Spirituele Boek 2018: 'Jelle Hermus heeft een nieuwe manier en een nieuwe taal. Het leukere leven dat hij in het vooruitzicht stelt, is heel goed bereikbaar.'

De meeste dieetboeken besteden geen aandacht aan onze innerlijke gesteldheid. Daardoor zijn de resultaten van het dieet meestal van korte duur. Mindful eten kan daarin verandering brengen. Slechte eetgewoonten verdrijven een gevoel of een stemming. Maar we vragen ons nooit af of die chocola nu werkelijk heeft geholpen: de ratio laat het afweten. En dus blijven we blindelings naar de snoeptrommel grijpen, zodra bepaalde stemmingen of gevoelens zich aandienen. Susan Albers stelt hier mindful eten tegenover: je bent je bewust van wat er voor en na het eten in je geest gebeurt. Zo kun je de innerlijke oorzaken van je eigen eetpatroon ontdekken. Aan de hand van vragenlijsten en meditatieoefeningen kun je de diepere oorzaken opsporen van ongewenste eetpatronen.

Of je nu een ambitieuze ondernemer bent, een creatieve vogel, een hardwerkende kantoortijger of een multitaskende moeder: als je het beu bent om gestrest rond te lopen en je je levensvuur liever opstookt dan opbrandt, dan is dit boek het praktische stuk gereedschap waarnaar je al die jaren op zoek was! Veel gidsen over mindfulness blijven steken bij de theorie, en hebben weinig oog voor de praktische toepassing ervan. Marisa Garau vult deze behoefte perfect in: op een heel toegankelijke en nuchtere manier beschrijft ze hoe je mindfulness in je dagelijkse leven kunt integreren en zo rust, evenwicht en nieuwe energie kunt vinden. Deze gids helpt je op weg naar een leven met minder stress en met meer zelfvertrouwen, tevredenheid en plezier.

[De helende kracht van meditatie](#)

[Verbondenheid. Inspiratie voor begeleiders van personen met een beperking](#)

[120 nieuwe oefeningen voor meer focus, rust én energie](#)

[Relax kids!](#)

[Mindful leven bij tegenslag](#)

[Pak zelf uw emotionele problemen aan](#)

[voeding, beweging en ontspanning](#)

[Ik wil gelukkig zijn](#)

[Minder drama in je leven, meer rust in je hoofd](#)

[Mindful afvallen](#)

[Positieve Mindfulness](#)

[Mindful eten](#)

[wordt fit, gezond, gelukkig en in balans. pas de 5:2 leefstijl toe op je werk, relatie, conditie, financiën en meer](#)

[Ruimte voor jezelf](#)
[Goden en Goeroes](#)

Sven & Jennifer, de oprichters van de website Voedzaam & Snel, schreven eerder Het Groene Smoothie Boek en komen nu met Gezond leven doe je zo!, een lifestyleboek over gezonde voeding, beweging en ontspanning voor jonge (en oudere) mensen met een druk leven. We hebben immers allemaal een overvolle agenda en leiden een gehaast bestaan, maar zijn meer dan ooit geïnteresseerd in gezond eten en bewust leven. Sven & Jennifer laten zien wat nu wel en niet gezond is. Zij gaan daarbij uit van betaalbare producten die gewoon in de supermarkt te koop zijn. Het boek bevat 100 gezonde recepten, weekmenu's en overzichtelijke boodschappenlijstjes. Daarnaast gaan zij in op het belang van voldoende beweging en ontspanning, zaken die er in ons drukke bestaan nogal eens bij inschieten.

Toonaangevende experts over de positieve invloed van meditatie Meditatie heeft een krachtig effect op ons lichaam en ons brein. Studies tonen aan dat regelmatig mediteren onder meer leidt tot een verhoogd gevoel van welzijn, een betere focus en meer veerkracht. In De helende kracht van meditatie brengen experts uit verschillende vakgebieden (boeddhisme, mindfulness, maar ook klassieke geneeskunde en gezondheidszorg in het algemeen) een round-up van hoe meditatie een meerwaarde kan betekenen in hun werkveld. Het boek belicht niet alleen de recentste wetenschappelijke stand van zaken, maar gaat ook dieper in op de brede toepasbaarheid van meditatie in verschillende contexten, zoals de psychiatrie, de gevangeniswereld en de palliatieve zorg. Diversiteit is een belangrijk en actueel thema, ook in bedrijven en organisaties. In de discussie over diversiteit 'op de werkvloer' is het benutten van spirituele diversiteit echter nog een ondergeschoven kindje. En dat is spijtig, want spirituele diversiteit kan nogal wat voordelen bieden. De manager die ervoor kan zorgen dat zijn teamleden de spirituele inspiratie van collega's gaan benutten, zal een mentaal gezonder team krijgen dat beter presteert. Ziekteverzuim kan worden teruggedrongen, zelfreflectie wordt beter ontwikkeld, stress wordt voorkomen en de samenwerking tussen de teamleden wordt verbeterd. En hiervoor hoef je zelf niet spiritueel te zijn, of te worden. In Goden en Goeroes helpt Bert Overbeek managers om spiritualiteit in een team zodanig te coachen, dat het team er beter van wordt. Overbeek 'mengt' kennis, inzicht en (praktijk)ervaring door elkaar, en helpt zo de lezer op weg. Niet alleen waar het gaat om spirituele diversiteit, maar in alle aspecten van leiderschap zult u zich na het lezen van dit boek verdiept en aangescherpt voelen.

Om af te vallen moet je minder eten en meer bewegen. Het klinkt zo simpel, maar vaak lukt het niet. Dit boek laat zien hoe je uit een negatieve gewichtsspiraal komt en geeft een boeddhistische visie op onze eetpatronen en de achtergronden daarvan. Het bevat daarnaast concrete informatie over de voeding waarvan je het meeste aankomt, het kwijtraken van calorieën enzovoort. Boordevol tips en oefeningen over hoe je mindful kunt eten, bewegen en omgaan met je voeding en het milieu.

De revolutionaire wetenschap van veroudering – en hoe we die kunnen stoppen Langer gezond leven onthult de baanbrekende

nieuwe theorie die onze manier van denken over ouder worden voorgoed zal veranderen. Ouder worden is niet onomkeerbaar; we kunnen er veel meer controle over hebben. Professor David Sinclair toont aan dat bijna alles wat we over ouder worden dachten te weten fout is. Hij biedt daarnaast het verhaal van de geweldige wereldwijde pogingen om het verouderingsproces te vertragen, te stoppen en zelfs terug te draaien. We moeten gaan nadenken over een wereld waar ouder worden behandeld kan worden. Decennialang dachten we dat we aan de genade van onze genen zijn overgeleverd en dat de natuurlijke schade aan onze genen – de schade die je onherroepelijk oploopt bij het ouder worden – ons uiteindelijk ziek en oud maakt. Maar wat als alles wat we dachten te weten fout is? Wat als ouder worden een ziekte is die we kunnen behandelen? De basis ligt in het activeren van recent ontdekte 'vitaliteitsgenen'. Sinclair deelt de nieuwe technologieën en de simpele aanpassingen in levensstijl – zoals intermitterend fasting, omgang met kou en trainen met de juiste intensiteit – die aantoonbaar leiden tot een langere levensduur. Langer gezond leven geeft een werkplan om je gezondheid weer in eigen hand te nemen en geeft een blik op de toekomst van de mensheid waarin we gezond ruim 100 jaar kunnen worden.

Verbondenheid en het verlangen ernaar is van alle tijden en voor alle mensen. Het is inherent aan mensen, het gaat om een dagelijkse manier van in het leven staan. Verbondenheid maakt het meest wezenlijke deel uit van de opdracht van hulpverleners in hun samenwerking met mensen in kwetsbare leefsituaties. Zij zijn vaak de draad met zichzelf en hun omgeving verloren. Ook begeleiders zijn soms de draad kwijt. Maar het fundament van een samenwerkingsrelatie is juist die verbondenheid. Soms lijkt ze als streef- én als doe-waarde ondergesneeuwd door tal van factoren van economische, ethische of maatschappelijke aard. De auteurs gaan uit van een model waarin verbondenheid zich situeert op zes dimensies. Hierbij krijgen vragen als 'Hoe kunnen we de verbondenheid tussen de cliënt en de wereld bevorderen?', 'Hoe kunnen de begeleider en het team hun eigen verbondenheid versterken?' en 'Hoe kan het management verbondenheid weer op de kaart zetten?' concrete antwoorden. Het gaat niet langer om een filosofisch discours, maar vooral om handelen. De vele praktijkvoorbeelden prikkelen en zetten aan om met overtuiging te werken aan verbondenheid.

'Gewichtige gedachten' van Sophie van Bragt en Frieda van der Loos-Boudesteijn is een prachtige werkboek dat voorgoed verandering brengt in de negatieve spiraal van (te veel) eten en diëten. Mindfulness en positieve psychologie vormen de basis van dit boek: in zes weken word je je bewuster van je gedachten en emoties en de invloed daarvan op je eetpatroon. Het werkboek geeft iedere dag een korte opdracht die inspireert en activeert tot een mindful, gezond leven, met een beter gewicht en meer zelfcompassie als resultaat. Voor iedere vrouw die wil afvallen, maar die niet langer wil diëten.

Onmisbaar zelfhulpboek voor omgaan met tegenslag Ontslag, financiële problemen, het beëindigen van een relatie of gezondheidsproblemen: bij grote tegenslag is crisisdenken - een focus op ramspoed - vaak de reactie van ons brein. Maar een crisis kan ook een kentering zijn waar je later met grote voldoening op terugkijkt: juist als iets ophoudt, kan dit het begin zijn van iets

anders van grote waarde. Dit boek helpt je om met mindfulness het crisisdenken los te laten en voor een waardevol leven te gaan. De vele praktische tips en oefeningen zijn gebaseerd op de wetenschappelijk beproefde principes van Acceptance en Commitment Therapie (ACT). Tegenslagen horen bij het leven. Iedereen kent de pijnlijke ervaring van tegenspoed: het is alsof het leven je onverwachts een dreun verkoopt als je wordt ontslagen, een dierbare overlijdt, je partner je verlaat, je een chronische ziekte hebt of failliet gaat. Tegenslag leidt vaak tot crisisdenken, waardoor je onnodig in paniek raakt, niet meer merkt wat er om je heen gebeurt en vergeet wat van waarde is in je leven. Dit boek leert je het crisisdenken los te laten en vanuit je eigen levenswaarden een helder plan te ontwikkelen. Een heftige tegenslag wordt dan een zinvolle verandering in je leven waar je later tevreden op terugkijkt. - Gebaseerd op bewezen effectieve Acceptance and Commitment Therapy (ACT) - Met veel praktische tips en oefeningen - Onmisbaar voor iedereen die te maken heeft met een tegenslag in inkomen, werk, relatie, gezin of gezondheid.

[Gewichtige gedachten](#)

[Het antwoord is liefde](#)

[voorbij chronische ongelukkigheid](#)

[waarom mediteren goed is voor je hersenen](#)

[MINDGYM: Work-outs](#)

[Rem inflammatie, blijf langer gezond en ontwikkel je eigen leefstijl](#)

[Inspiratiebronnen op de werkvloer](#)

[Mindfulness](#)

[laat crisisdenken los en ga voor een waardevol leven](#)

[Heartful leven, mindful werken](#)

[7 gewoonten voor een stressvrij leven](#)

[gezond en mindful in je lichaam](#)

[sprookjesmeditaties voor kinderen](#)

[Mindfulness en bevrijding van depressie / druk 1](#)

[en emotioneel in balans](#)

Leer helemaal happy en mindful te worden met Kate Hudson Kate Hudson is naast actrice ook erg geïnteresseerd in wat mensen gelukkig maakt. Pretty Happy is een oprecht boek over hoe zij ontdekt heeft in contact te komen met haarzelf, en wat haar lichaam nodig had om positief en gemotiveerd te blijven. Kate Hudson laat je zien hoe je helemaal happy kunt worden door goed naar je lichaam te luisteren. Want, zo zegt ze: 'You don't have to be perfect, pretty happy is pretty good'. In Pretty happy deelt Kate Hudson de vier belangrijkste lessen die haar gezond en gelukkig maken én houden. Deze lessen zijn geïnspireerd op de levenslessen van haar moeder, actrice Goldie Hawn. Kate Hudson leert je een intuïtieve relatie aan te gaan met je lichaam, ze leert je goed te eten en te bewegen op

een manier die bij jou past. Want waarom zou je genoeg nemen met middelmatig en hectisch als je je gewoon geweldig kunt voelen? In Pretty happy vind je: Heerlijke en gezonde recepten Vragenlijsten om jezelf beter mee te leren kennen Een introductie in ayurveda Een handig boodschappenlijst met alles wat je nodig hebt voor een gezonde levensstijl Een weekplanner Een lijst met Kate Hudsons favoriete boeken over meditatie, mindfulness, fitness en voeding Over de auteur Kate Hudson is een Amerikaanse actrice. Ze werd in 2001 genomineerd voor een Oscar voor haar rol in Almost Famous. In 2016 is ze onder andere te zien in Mother's Day met Jennifer Aniston en Meryl Streep, en Deepwater Horizon met Mark Wahlberg. Daarnaast heeft ze een fitnesskledingmerk opgericht genaamd Fabletics. Hudson is de dochter van Goldie Hawn en musicus Bill Hudson. Ze heeft twee zoontjes. Volg Kate Hudson op Instagram om helemaal up-to-date te blijven!

Nooit meer snoepen? Kan niet. Elke dag sporten? Geen tijd voor. Nooit meer iets moois kopen? Ondenkbaar. Maar we willen wél die paar pondjes te veel kwijt. En wat extra spaargeld zou ook niet verkeerd zijn. Meer tijd voor je geliefde, familie en vrienden? Ja, graag! Maar hoe? De kracht zit niet in de extreme oplossing, maar juist in het compromis: 5:2. Vijf dagen leef je gewoon en maak je je nergens druk om. De andere twee dagen eet je minder, geef je minder uit, laat je je smartphone even voor wat die is en pak je een boek of ga je naar een bijzondere film. Binnen de kortste keren zal je merken dat je leven er een stuk overzichtelijker én leuker uitziet! In 5:2 je leven geeft Emma Cook verhelderende praktijkvoorbeelden, verhalen van ervaringsdeskundigen en praktische tips voor een over-zichtelijk en bewuster leven.

In 'Stilte vinden' laat Amber Hatch zien hoe je je leven kunt ontdoen van lawaai. Zoals Marie Kondo ons leerde hoe we gelukkiger kunnen leven met minder spullen. 'Stilte vinden' is een praktisch en toepasbaar boek over stilte vinden in je hectische leven. Stilte is binnen handbereik! Met (meditatie)oefeningen en handige tips om stilte in jezelf te creëren. Niet door op retraite te gaan, maar door je leefstijl te versimpelen en de herrie in en buiten jezelf tot een minimum te beperken. # Een inspirerende nieuwe kijk op rust en kalmte. Stilte vinden is goud waard. - Evening Standard

David Dewulf over een goede work-life balance Een gelukkige basishouding en een goede work-life balance zijn cruciaal om beter met stress om te gaan en een burn-out te voorkomen. Hoe doe je dat? Aan de hand van zeven inzichten brengt David Dewulf alle elementen van mindfulness en heartfulness samen in een nieuw, praktisch model van de samoerai. De tips en oefeningen helpen je om het juiste evenwicht te vinden tussen werk en privé, om daadkrachtig te zijn en om het leven opnieuw positief te omarmen. Zo kom je onder meer te weten: - hoe je je eigen efficiëntie thuis en op het werk kan verhogen; - hoe de driehoek impuls-impact-intentie je kan helpen om beter om te gaan met moeilijke situaties; - hoe waardering, empathie, compassie en zelfcompassie op de werkvloer een hefboom kunnen zijn voor een goede en langdurige samenwerking. 7 tips om heartful te leven 1. Verwelkom je dag met een ochtendmeditatie. 2. Neem je innerlijke glimlach mee in je dag. 3. Ga wandelen zonder gsm. Geef die tijd echt aan jezelf. 4. Stuur je liefdevolle wensen voor je iemand telefoneert of ontmoet. 5. Gebruik A.M.O.R. om je pijl van liefde af te schieten. 6. Koester je lichaam en geef jezelf voldoende rust. 7. Eindig je dag met dankbaarheid. Je zal merken dat kleine dingen groot worden. 7 tips om mindful te werken 1. Start je dag met een waardegerichte ademruimte. 2. Herinner jezelf regelmatig aan het geschenk dat je hebt voor deze wereld. 3. Druk eens je waardering uit, zomaar. 4. Stem je vooraf af op een n.o.b.e.l.e. ontmoeting in een gesprek of teammeeting. 5. Vraag je af of je aan het luisteren bent of aan het multitasken. 6. Sta stil bij je impuls, impact en intentie als je iets wil zeggen. 7. Neem deugdvolle pauzes zodat je verfrist en aandachtig verder kan.

Gelukkige mensen zijn gezonder, productiever en leuker gezelschap. Iedereen wil gelukkig zijn. Gelukkige mensen zien altijd de zonnige kant van het leven en verwerken tegenslag met humor. Het leven lijkt hun toe te lachen. Ons streven naar geluk lijkt een vaag doel, maar hoeft dat niet te zijn. In Ik wil gelukkig zijn laat Harriet Griffey zien dat je met een paar bescheiden veranderingen gelukkiger en vrolijker door het leven kunt gaan. Kleine aanpassingen, zoals het uitbannen van negatieve gedachten, omgaan met stress, meer bewegen, gezond eten en een goede balans tussen werk en vrije tijd, kunnen het verschil maken. Met heel veel praktische informatie, ideeën en inspiratie legt Ik wil gelukkig zijn uit welke stappen je kunt nemen om gelukkiger te worden.

Hoe komt het dat op sommige momenten alles hopeloos en utizichtloos lijkt en we geen kant meer op kunnen? De Rationeel Emotieve Therapie (RET) geeft een duidelijk antwoord: dat doen we zelf. We denken onszelf als het ware de put in: we stellen ons verkeerd op tegenover de onaangename kanten van het leven. Op een andere manier gaan denken en voelen, is niet gemakkelijke en vereist veel oefening. In Moeten maakt gek wordt een en ander stapsgewijs duidelijk gemaakt en is eel plaats ingeruimd voor zelfwerkzaamheid: oefeningen en opdrachten helpen de lezer om zijn of haar emotionele lot in eigen hand te nemen.

Upgrade je brein met Ruby Wax. Wat krijg je als je een monnik, een neurowetenschapper en comédienne Ruby Wax bij elkaar zet? Dit is niet het begin van een grap maar de basis van een fascinerend, intrigerend en informatief boek over hoe wij als mensen in elkaar steken. 'Het heeft ons vier miljard jaar gekost om te worden wie we zijn, totaal briljant,' aldus Ruby Wax, 'En toch zijn we emotioneel achtergebleven.' We denken de hele dag door maar veel van onze gedachtes zijn negatief, we voelen ons geïsoleerd terwijl we continu met elkaar in verbinding staan met sociale media en we leven zo snel dat onze genen ons niet bij kunnen benen. Daarom dit boek: 'de enige gids die je nodig hebt om je geest net zo vaak te upgraden als je iPhone.' Samen met neurowetenschapper Ashish Ranpura en boeddhistische monnik Gelong Thubten onderzoekt Wax ons als soort in de thema's evolutie, gedachtes, emoties, het lichaam, verslavingen, relaties, seks, kinderen en de toekomst. Sommige dingen zijn evolutionair bepaald (en dus niet onze schuld) en andere dingen kunnen we beter leren begrijpen. Natuurlijk is dit boek doorspekt met de humor van Ruby Wax en staan er mindfulnessoefeningen in, want zoals Ruby zelf zegt: Mindfulness rules. Ruby Wax is comédienne en bestsellerauteur. Zij schreef eerder de bestsellers Tem je geest en de mindfulnessgids Frazzled en behaalde haar master in Cognitieve gedragstherapie aan de Universiteit van Oxford. Ook gaf ze wereldwijd presentaties over depressie en mindfulness, onder anderen tijdens TEDGlobal, en heeft ze een platform opgezet voor mensen met depressie en andere geestesziektes. 'Ruby Wax zal je laten lachen en laat zien hoe je jezelf kan helen en je leven kan transformeren.' Jon Kabat-Zinn 'Diepgang, kennisoverdracht en humor.' Susan Smit 'Ruby Wax is een geweldige vrouw; slim, grappig en fascinerend.' Hans Teeuwen 'Nuchter en vol humor legt Wax uit waarom we soms gek worden van piekeren en hoe we deze gedachtstroom kunnen temmen.' Marian Mudder 'Een fantastisch boek: leesbaar, inspirerend en intrigerend.' Stephen Fry

[in zes weken een lichter, gezonder mindful leven](#)

[inwezig leven](#)

[De mens, een handleiding](#)

[Stilte vinden](#)

[in 7 stappen naar een lichter leven](#)

[5:2 je leven](#)

[alles voor een leven vol geluk](#)

[Mindful werken](#)

[Mindfulness bij stress, burn-out en depressie](#)

[Verdiep je mindfulness](#)