

Handboek Meditatief Ontspannen Effectief Programma Voor Het Bestrijden Van Pijn En Stress

Psychosociale zorg voor mensen met een chronische ziekte heeft zich de afgelopen jaren sterk ontwikkeld. Tal van psychologische interventies zijn op hun effectiviteit getoetst. In dit boek, voor psychologen in de gezondheidszorg, wordt een breed scala van chronische somatische ziekten behandeld: MS, hart- en vaatziekten, darmziekten, respiratoire aandoeningen, reumatische aandoeningen, eczeem, diabetes mellitus, epilepsie en kanker. Per hoofdstuk wordt beschreven waaruit de psychosociale problematiek bestaat, welke interventies hiervoor zijn ontwikkeld en wat het effectonderzoek hiernaar heeft opgeleverd. Ook besteden de auteurs ruim aandacht aan ziektegenerieke onderwerpen, zoals psychoeducatie, zelfmanagement, leefstijlveranderingen, comorbiditeit en individuele verschillen. Het afsluitende hoofdstuk schetst een aantal belangrijke nieuwe ontwikkelingen. Hiermee geeft dit boek een actueel overzicht van een zich snel ontwikkelend praktijk- en onderzoeksveld, dat een belangrijke bijdrage levert aan de kwaliteit van leven van mensen met een chronische ziekte.

The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy provides a comprehensive overview of developments in the theory, diagnosis, treatment, research, implementation, and management of schema therapy. Presents a comprehensive overview of schema therapy - goes far beyond all previous books on the subject to cover theoretical, research and practical perspectives Covers the latest developments, including work on mindfulness and borderline personality disorder, as well as new applications of schema therapy beyond personality disorders Includes chapters by leaders in the field including Wendy Behary and Arnoud Arntz, as well as a foreword by Jeffrey Young, the founder of schema therapy

Hoe mensen met 'flow' gelukkiger worden Een boek over de theorie én de praktijk van de flowpsychologie, een belangrijk onderdeel van de positieve psychologie. Doe jij wel eens iets waar je zo in opgaat dat je geen idee meer hebt van de tijd? Als je dat gelukzalige gevoel ervaart, dan ben je in 'flow'. De flowtheorie leert je om je waarden, talenten en verlangens beter te herkennen. Mensen met veel flow blijven dichterbij hun kern en zijn beter in staat om een eigen, authentieke levensmissie te bepalen. Ze voelen zich niet alleen gelukkiger, maar ook meer verbonden met anderen en de wereld om zich heen. In dit boek worden de wetenschappelijke onderzoeksresultaten van de flowtheorie vertaald naar het dagelijkse leven. De lezer wordt uitgenodigd om flow zélf te ervaren en zich eigen te maken als een natuurlijke way of life. www.flowinjeleven.nl

Gezond leven met mindfulness / druk 1handboek meditatief ontspannen. effectief programma voor het bestrijden van pijn en stressHandboek meditatief ontspannen / druk 2effectief programma voor het bestrijden van pijn en stressWaarom Pinokkio een jongen wil wordenAcademia PressAls een feniks uit de as: herstellen en voorkomen van burn-out een oefenboekUitgeverij

ChristofoorAandachtgerichte cognitieve therapie bij depressieUitgeverij NieuwezijdsTussen hemel en aardemeditatie en de geestelijke wegHave, Ten

V e el Nederlanders lijden aan langdurige pijn. V oorzichtige schattingen spreken van ten minste tien procent van de bevolking. Het zijn niet alleen ouderen die dagelijks pijn hebben. Chronische pijn komt voor bij mensen van alle leeftijden, ook bij jongeren. Je kunt van chronische pijn spreken als je langer dan een half jaar vrijwel dagelijks pijn ervaart. Chronische pijn in het houdings- en bewegingsapparaat zoals rugpijn komt het meest voor in Nederland. Hoofdpijn, waaronder migraine, komt op de tweede plaats. Andere veelvoorkomende langdurige aandoeningen die met pijn gepaard gaan zijn nek-schoud- problemen, ? bromyalgie, whiplash, rsi, prikkelbaredarmsyndroom, bekkeninstabiliteit, posttraumatische dystro? e, reuma, aangezichpijn, postoperatieve pijn, neuropathische pijn en andere chronische aandoeningen. Als je uit alle macht probeert je niet gewonnen te geven en gewoon door te gaan ondanks de chronische pijn ben je niet de enige. Heel veel mensen doen dat. Er is ook een aanzienlijke groep patiënten die bang is voor de pijn. Zij proberen daarom pijnprikkels te vermijden."

In de 21ste eeuw moeten beroepsbeoefenaars in staat zijn om hun hele leven lang na te denken over zichzelf en kritisch en zelfsturend te zijn in hun eigen leerproces. Door te reflecteren op het eigen leren tijdens de opleiding zouden studenten tevens meer gemotiveerd worden voor hun eigen leerproces en persoonlijke ontwikkeling. En door te reflecteren op de eigen persoonlijkheid en kwaliteiten zouden studenten hun eigen motieven en ambities beter begrijpen en daardoor betere studiekeuzes maken met minder studie-uitval als gevolg. In de praktijk worden deze doelen echter (nog) niet behaald. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat studenten een hekel hebben aan reflecteren. Onderwijsactiviteiten die geassocieerd worden met reflecteren, worden door de meeste studenten (en docenten) niet serieus genomen, maar ervaren als een verplicht nummer. Er lijkt sprake van 'reflectiemoedigheid' en van tegenvallende opbrengsten. Veel docenten worstelen met de vraag wanneer er sprake is van kwalitatief goede reflectie en wat de kwaliteit van reflectie bepaalt. Wanneer kan men zeggen dat een student beter heeft gereflecteerd dan een ander? Studenten, op hun beurt, weten niet goed wat reflecteren precies inhoudt, terwijl hun docenten er als vanzelfsprekend vanuit gaan dat ze al kunnen reflecteren of het wel zullen leren door het gewoon (zelfstandig) te doen. In dit boek behandelen de auteurs, allen docenten en/of onderzoekers, de weerbarstige problematiek van

(zelf)reflectie in het onderwijs. Er zijn theoretische hoofdstukken rond de vraag 'Wat is reflectie?', hoofdstukken waarin verslag wordt gedaan van onderzoek naar reflectie en hoofdstukken waarin creatieve alternatieven worden aangedragen voor de gangbare reflectiepraktijken. Ten slotte zijn er hoofdstukken waarin wordt gereflecteerd over reflectie. Kunnen docenten het? Is reflectie gevaarlijk? En zijn de nog onvolgroeide hersenen van studenten in staat tot reflectie?

[meditatie en de geestelijke weg](#)

[Klinische praktijk en effectiviteit](#)

[Als een feniks uit de as: herstellen en voorkomen van burn-out een oefenboek hoe word ik een persoonlijkheid in een turbulente wereld?](#)

[Als je wereld instort](#)

[Autonomie](#)

[voor een leven met meer moed en geluk](#)

[De gelukkige boeddha](#)

[Zelfreflectie in het hoger onderwijs](#)

[A Dutch Contribution to an Ongoing Discussion](#)

[adviezen voor moeilijke tijden](#)

[Search inside yourself](#)

[Hightech en hartelijkheid](#)

Geluk ligt voortdurend binnen ons bereik. Maar we lopen het vaak mis, omdat we constant bezig zijn met het ontwijken van pijn en lijden. Pema Chödrön geeft maar één advies: daal af in je verdriet. Want juist daarin ligt de sleutel tot geluk. Zie de realiteit onder ogen en misleid jezelf niet, want dat is de bron van het lijden. Door niet te vluchten voor wat je dwarszit, zal het lijden vanzelf verdwijnen. Met behulp van Chödröns heldere adviezen leer je moeilijke tijden en pijnlijke emoties gebruiken als sleutel tot wijsheid, zelfkennis en innerlijke vrede.

Er is geen weg naar geluk: geluk is de weg. Zonder te blijven hangen in platitudes als 'het is zoals het is' en 'zoek niet verder', geluk zit in jezelf', neemt Thomas Bien je mee op weg in dit inspirerende boek. De opwindende die je voelt na goed nieuws of het bereiken van een doel is vluchtig, maar écht geluk - dat wil zeggen het warme gevoel van diepe voldoening en vreugde - is blijvend en kun je elk moment beleven. De gelukkige boeddha leert je hoe je met het achtvoudige pad van de Boeddha de barrières naar geluk en vreugde los kunt laten. Je hoeft geen boeddhist te worden om dit pad te volgen, maar de inzichten van de Boeddha kunnen je wel helpen het geheim van echt geluk te ontdekken.

Mindfulness is populair. Op universiteiten, in ziekenhuizen en zelfs in het leger wordt het beoefend. Deze neutrale techniek werkt, is wetenschappelijk bewezen, zegt men, en is helemaal niet religieus, kortom: 'Geen gezweef!' In Geen gezweef! gaat de auteur op onderzoek uit naar de werking, de oorsprong en de toekomst van mindfulness. Wat gebeurt er precies wanneer je aan mindfulness doet? Wat kun je ervan verwachten en wat niet? Wat is het belang van de religieuze oorsprong van mindfulness? Het zou zo mooi kunnen zijn: mindfulness als voorbeeld van een nieuwe technologie die het beste van een traditionele religie op een wetenschappelijke manier opnieuw beschikbaar stelt, aangepast aan de moderne gesecculariseerde maatschappij. Maar, stelt de auteur, het gebruik van deze van oorsprong religieuze techniek vraagt om beleid en niet om naïviteit. Anders verwordt mindfulness tot mindfoolness. 'In zijn onthullende boek Geen Gezweef! beschrijft journalist en religiewetenschapper Koert van der Velde de sluipende opmars van het nieuwe geloof. Van der Velde toont overtuigend aan dat Mindfulness wel degelijk een religie is. En niet zomaar een religie, maar een die gebaseerd is op morele idealen uit een premoderne cultuur.' - Michiel Hulshof in Vrij Nederland 'Wat een verademing, dit scherp geschreven boekwerkje van godsdienstwetenschapper Koert van der Velde. Eindelijk iemand die niet alleen de draak steekt met de mindfulness-hype, maar er juist ook de enorme behoefte aan religie in ontwaart.' - Mindfulnesscoach Mirjam Windrich in Zinweb

Adviezen aan ouders en opvoeders van kinderen tot zes jaar.

Pleidooi voor een levensstijl waarin meer ruimte is voor humaniteit en levenskunst.

Er is moed, engagement en inspiratie voor nodig om eigen ingrijpende levenservaringen te ontwikkelen tot ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigheid is een vak in ontwikkeling. De afgelopen decennia is een professionaliseringsslag gaande en heeft ervaringsdeskundigheid haar intrede gedaan in de zorg, het sociaal domein en het onderwijs. Deze ontwikkeling brengt allerlei leertrajecten op gang, van autodidactische tot cursorische en post-hogere beroepsopleidingen. Het was al een langer levende missie om eigen ervaringen met opleiden, scholen en het aanbieden van cursussen rond ervaringsdeskundigheid te delen met anderen in overeenstemming met de kernwaarden van ervaringsdeskundigheid. De auteurs hebben op eigen terrein ervaringskennis opgedaan. Dit boek is een weergave van deze ervaringskennis, verrijkt met praktijkkennis en wetenschappelijke inzichten. De bedoeling van het boek is om een meerperspectivische bijdrage te leveren aan de didactiek rond het ervaringsleerproces.

[Gezond leven met mindfulness](#)

[Spirituality and Meaning in Health Care](#)

[Boekblad](#)

[Er zijn voor je kind](#)

[Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie](#)

[Gezondheidspsychologie bij patiënten](#)

[vind de methode die bij je past](#)

[nieuwe niet-toxische behandelingen](#)

[Handboek mindful ouderschap](#)

[Kinderen en mindfulness](#)

[een onverwachte manier om succes en geluk te bereiken \(en wereldvrede\)](#)

[Mindfulness voor jongeren](#)

[Discipline van geluk](#)

Ik heb kanker, wat nu? Introduceert het Gorter Model, een integratieve, non-toxische aanpak van de behandeling van kanker die focust op het lichaamseigen vermogen tot genezen. Gorter is arts en herstelde in 1976 van teelbalkanker zonder dat hij enige vorm van chemotherapie of bestraling kreeg. Uitgaande van langdurig en uitgebreid onderzoek, decennia van praktijkervaring en zijn eigen ervaringen ontwikkelde hij een nieuwe aanpak voor de bestrijding van kanker, ondermeer door het (her)activeren van het immuunsysteem door koortstherapie (hypothermia), inenting met lichaamseigen dendritische cellen, het gebruik van ondersteunende voedingsmiddelen en een aangepaste levensstijl. Dit boek bevat een heldere uitleg van de methode, het achterliggende onderzoek en strategieën voor het versterken van ons eigen afweersysteem. Met de nadruk op het verminderen van stress en het minimaliseren van blootstelling aan toxische stoffen bieden de auteurs praktische richtlijnen voor het stellen van vragen aan de behandelend arts, het verkrijgen van een second opinion en het verzamelen van informatie nadat de diagnose `kanker gesteld is. Het boek bevat getuigenissen van patiënten die hun levensduur verlengd en levenskwaliteit verbeterd zagen en, in sommige gevallen, in complete en langdurige remissie gingen. Ontdek nieuwe, niet-toxische behandelmogelijkheden voor kanker! Inzichten in het proces dat patiënten doorlopen tijdens een (chronische) ziekte. Dat proces loopt van de eerste klachten, naar de diagnose, de behandeling, het leren leven met de ziekte en het mogelijk sterven als gevolg van de ziekte. De meeste aandacht gaat hierbij uit naar het perspectief van de patiënt, de psychosociale adaptatie aan de ziekte en de verandering van gedrag door het planmatig bevorderen van gezondheid. De volgende vragen spelen daarbij een rol: Welke psychologische processen maakt een patiënt door? Van welke factoren is succesvolle adaptatie aan de ziekte afhankelijk? En hoe kan de gedragsverandering die vaak nodig is bij het omgaan met een ziekte.

De voordelen van meditatie zijn eindeloos. Zo vermindert het stress en pijn, het is rustgevend en het vergroot je veerkracht. Maar welke meditatiestijl past het best bij jou? In Puur mediteren geeft Butera inzicht in de zes basisvormen van meditatie. Hij helpt je om een meditatietechniek te ontwikkelen die deel uitmaakt van je dagelijkse routine, gebaseerd op persoonlijkheid, levenservaring en voorkeur. Hierdoor wordt ook je handelen denken, rusten, eten onderdeel van je persoonlijke meditatietechniek.

In modern health care humanity is at stake. The relationship between those seeking and those providing care increasingly takes place within the framework of technological or legislative issues. The whole human being needing care threatens to disappear from view. Yet there also is a counter movement demanding attention for the spiritual component: after all, spirituality and meaning are inherent facets in people's care. In this collection of essays, Spirituality and Meaning in Health Care is approached from various perspectives, including theological, philosophical, organisational, ethical, medical, nursing and legal. The contributions deal with the phenomenon of spirituality, interaction between care seeker and care giver, policy and quality, the spirituality of the professional, and the place of spirituality and meditation in supervision of people with cancer. This book provides stimulus for ongoing discussions on this important theme.

'Discipline' en 'geluk' lijken niet bij elkaar te passen. Discipline is iets wat je door inspanning bereikt. Geluk ervaren we juist als iets wat ons overkomt. Deze paradox raakt precies de kern van dit boek: het vinden van een basaal gevoel van geluk dat los is van de omstandigheden. Er is veel aandacht voor de praktische integratie: hoe ziet de discipline van geluk er in het dagelijks leven uit? Ter illustratie worden mensen beschreven die begeleiding zoeken voor hun lastige situatie.

Het Handboek schematherapie gaat over ontwikkelingen op gebied van theorievorming, diagnostiek, behandeling, onderzoek, implementatie en management. Met deze diversiteit en de ingebrachte kennis van vooraanstaande schematherapeuten en –onderzoekers is het handboek een verrijking en vernieuwing van reeds bestaande boeken over schematherapie. Schematherapie is oorspronkelijk als therapievorm ontwikkeld voor patiënten met persoonlijkheidsproblematiek. Het is integratieve psychotherapie waarin naast het gebruik van cognitief–gedragstherapeutische technieken en experiëntiële technieken, ook veel aandacht is voor de therapeutische relatie als middel voor verandering van schema's en modi. Uit onderzoek is gebleken dat schematherapie een (kosten–)effectieve behandeling is voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Dit heeft geleid tot een implementatiestudie bij acht Nederlandse GGZ–instellingen. Het heeft gestimuleerd om de effectiviteit van een kortdurende schematherapie te onderzoeken bij andere

persoonlijkheidsstoornissen. Ook in de forensische setting vindt onderzoek hiernaar plaats. Er zijn sterke aanwijzingen dat schematherapie voor een steeds breder wordende patiëntengroep toepasbaar is. Dit handboek, dat uit zes delen bestaat, is volgens een vast stramien opgezet. Alle hoofdstukken hebben dezelfde paragraafindeling, zodat er door het hele boek heen sprake is van een logische samenhang. Ieder hoofdstuk begint met een inleiding en een beschrijving van de huidige stand van zaken, gevolgd door een overzicht van de actuele praktijk: welke valkuilen zijn er en hoe kun je die vermijden? Ook wordt aandacht besteed aan toekomstige ontwikkelingen. Handboek schematherapie is een onmisbare leidraad voor GZ-psychologen, gedragstherapeuten, groepstherapeuten, psychotherapeuten en diegenen die in opleiding zijn.

[Ik heb kanker, wat nu?](#)

[Puur mediteren](#)

[Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie](#)

[Doorzoek jezelf](#)

[effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress](#)

[Hoe-boek voor de coach](#)

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

[Brinkman's catalogus van boeken en tijdschriften](#)

[Geen gezweef](#)

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

[De mens, een handleiding](#)

[Pijn Zonder Strijd](#)

Ontdek het geheim van de succesvolle Google-medewerkers. Google is meer dan een zoekmachine, Google heeft een innovatieve bedrijfscultuur. Initiatieven vanaf de werkvloer worden uitgevoerd. Zo is ook 'Search Inside Yourself', een initiatief van Chade-Meng Tan, tot stand gekomen. Sinds 2007 wordt zijn medewerkersprogramma gegeven. De cursus richt zich op het ontwikkelen van emotionele intelligentie door middel van mindfulness, waardoor medewerkers productiever worden en betere leiders. Daarnaast worden zij rustiger, gelukkiger en barmhartiger.

Compassie hebben met anderen, dat lukt meestal wel. Maar compassie hebben met jezelf is vaak een stuk moeilijker. Dat ontdekte psychologe en boeddhist Kristin Neff na haar pogingen om los te komen van de problematische relatie met haar vader. Steeds weer belandde ze bij verkeerde mannen en in relaties die haar niet gelukkig maakten, totdat ze beseftte dat ze pas liefde kon geven als ze zichzelf liefhad.

Zelfcompassie gaat volgens Kristin Neff om drie dingen: begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt, acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven, en het onder ogen zien van je eigen emoties, zonder te oordelen.

Een praktische aanpak van mindfulness voor kinderen Mindfulness biedt een praktische aanpak voor kinderen van alle leeftijden, en leert hun om op een gezonde manier te reageren op de chaotische wereld om hen heen. Door middel van korte, simpele oefeningen laat de auteur zien hoe je kinderen kunt leren zich bewust te worden van hun omgeving, zodat ze beter weten wie ze zelf zijn, meer zelfvertrouwen krijgen en daardoor steviger in het leven staan.

Mediteren helpt bij het ordenen van je leven en kan voor ontspanning zorgen. Je kunt ervoor bij diverse tradities terecht. Naast oosterse meditatie komt ook de christelijke variant steeds meer in de belangstelling. Dit boek geeft een schat aan informatie over meditatie vanuit oosterse, maar vooral ook christelijke stromingen en biedt een inleiding in de fundamentele elementen en vormen van meditatie voor de geestelijke weg. De geestelijke weg is een spiritueel proces van omvorming door de wijsheid en liefde van God. Bij meditatie oefen je een geesteshouding die openstaat voor dit omvormingsproces. De auteur geeft naast veel achtergrondinformatie uit een tweeduizend jaar oude traditie ook aanwijzingen voor de praktijk.

Compassie houdt in dat we medeleven hebben met anderen en met onszelf. Ieder mens wordt geboren met een vermogen tot compassie. Maar we zijn bang om gebruikt te worden door anderen of om een slappeling te worden. Daarom ligt het voor de westerse mens niet voor de hand om zijn compassie-spier te trainen.

Wetenschap, psychologische inzichten en het levensverhaal van de auteur wijzen echter uit: als je deze spier traint, ervaar je minder stress en verbetert je gezondheid. Compassie loont dus - en het is de volgende stap na mindfulness. Thupten Jinpa was monnik, maar is inmiddels getrouwd en heeft 2 dochters.

In de VS ontwikkelde hij samen met de Stanford Universiteit een veelgeprezen compassie-training. Hij was bijna 30 jaar de belangrijkste vertaler van de Dalai Lama. 'Compassie lijkt vaak ver weg en moeilijk.

Thupten Jinpa maakt het eenvoudig, praktisch en inspirerend. Zowel persoonlijk als in de samenleving.

Een echte aanrader!' - Wibo Koole, auteur van o.a. Mindful werken

Het eerste mindfulnessboek speciaal voor jongeren Mindfulness is de laatste jaren uitgegroeid tot een van de belangrijkste methodes om stress te bestrijden. Deze wetenschappelijk onderbouwde meditatie- en aandachtstechniek kan ook voor jongeren en studenten een wereld van verschil betekenen. Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een praktisch 8-stappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken. Met vele bruikbare tips en oefeningen, geschreven vanuit de leefwereld van jongeren. www.aandacht.be

[Geef FLOW aan je leven](#)

[Theorie, praktijk en onderzoek](#)

[Theory, Research, and Practice](#)

[voorbij chronische ongelukkigheid](#)

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

[Tussen hemel en aarde](#)

[succes en geluk door een cursus mindfulness](#)

[Van levenservaring naar ervaringsdeskundigheid](#)

[Acceptatie en commitmenttherapie bij angststoornissen](#)

[The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy](#)

[Handboek schematherapie](#)

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

[Handboek meditatief ontspannen / druk 2](#)

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 geestesziekten. '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

De mindfulnesscursus Search Inside Yourself van Chade-Meng Tan draagt bij aan succes en geluk. Het programma verhoogt je emotionele intelligentie en verbetert de productiviteit. Meng toont hoe je beter kunt omgaan met deadlines en stress, en aandacht aan anderen en jezelf kunt geven. Een praktisch boek voor thuis en voor op je werk. Meng ontwikkelde zijn cursus voor zijn collega's bij Google. Medewerkers mogen twintig procent van hun tijd besteden aan projecten buiten hun functie, om creativiteit en innovatie te stimuleren. Ontdek nu zelf hoe je succes en geluk kunt bereiken. Als één van de eerste werknemers van Google groeide hij uit tot 'Jolly Good Fellow', de hoogst haalbare functie. Hij is met zijn team genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede 2015. Meng inspireerde onder anderen Barack Obama, Lady Gaga, de Dalai Lama en Hillary Clinton.

Beschrijving van een aanpak van depressie door middel van aandachtstraining en meditatieve oefeningen.

Dit vuistdikke boek is een compleet gereviseerde herdruk van *Handboek meditatief 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

With 1901/1910-1956/1960 Repertorium is bound: Brinkman's Titel-catalogus van de gedurende 1901/1910-1956/1960 (Title varies slightly).

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*.

[Zelfcompassie](#)

[Psychosociale zorg bij chronische ziekten](#)

[Didactiekboek](#)

[Angst beheersen met aandacht](#)

[een kritische beschouwing over mindfulness](#)

[inspiratie voor iedere dag](#)

[Waarom Pinokkio een jongen wil worden](#)

[geïnspireerd leven en werken in de praktijk](#)

[Compassie voor beginners](#)