

Een greep uit de boeken die ik gelezen heb

- ❖ Ademrust: wanneer leven rustig ademen wordt, Geert Devriendt, Roularta Books
- ❖ Op adem komen: ademhalingstechnieken voor een rustiger leven, Geert Devriendt, Lannoo
- ❖ Blijven ademen: hartcoherentie als antwoord op burn-out, hyperventilatie en stress, Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland, Manteau
- ❖ Mindfulness: een pad van vrijheid, David Dewulf, Acco
- ❖ Mindful gelukkig: 7 bronnen naar innerlijke vreugde, David Dewulf, Lannoo + vreugdemeditaties
- ❖ Mindful Sex: geniet van ieder moment, Claudia Blake, Kosmos
- ❖ Voluit leven: mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch hulpboek, Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, Boom Amsterdam
- ❖ Dit is jouw leven: ervaar de effecten van de positieve psychologie, Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, Boom Amsterdam
- ❖ Slaapyoga: stil liggen, luisteren en ontspannen, Fidessa Docters van Leeuwen en kirstin Hanssen, BBNC Uitgevers
- ❖ Durf te rusten: win je kracht terug met yoga nidra rust meditatie, Karen Brody, Samsara Books
- ❖ Mindfulness Yoga: de bewuste vereniging van adem, lichaam en geest, Frank J Boccio, Asoka
- ❖ De weg van zelfcompassie: van kwetsbaarheid naar veerkracht, David Dewulf, Lannoo
- ❖ Jezelf accepteren met mindfulness en compassie, David Dewulf, Lannoo
- ❖ Zelfcompassie: stop jezelf te veroordelen, Kristin Neff, Cargo
- ❖ Compassie in je leven: mindfulness verdiepen met heartfulness, Frits Koster en Erik van den Brink, Boom Amsterdam
- ❖ Compassievol leven: een mindfulness-based verdiepingsprogramma, Frits Koster en Erik van den Brink, Boom Amsterdam
- ❖ Onvolmaakt tevreden: omgaan met je innerlijke criticus, Frans Schalkwijk, Boom Amsterdam
- ❖ De positieve kracht van zelfliefde: ontmasker je innerlijke criticus en leer minder streng te zijn voor jezelf, Stefanie Carla Schäfer, reeks leef lichter
- ❖ Van leed naar liefde: van liefde die pijn doet naar liefde die gelukkig maakt, Claudia Krumme

- ❖ Geweldloze communicatie: ontwapenend en doeltreffend, Marshall B. Rosenberg, Lemniscaat
- ❖ Constructief omgaan met irritatie en boosheid: het hart als sleutel om woede te transformeren, Regine Herbig, Ankh-Hermes
- ❖ Depressie: van overleven naar leven, Fabian Ruijgrok, Boekengilde
- ❖ Piekeren over zelfdoding, Ad Kerkhof, Bregje van Spijker, Boom Amsterdam
- ❖ Leven in je leven: leer de valkuilen in je leven herkennen, Jeffrey Young en Janet Klosko, Pearson
- ❖ ...

Een greep uit gevolgde webinars

- ❖ De kracht van mediteren (3 sessies), Amami Coaching
- ❖ Eindejaarsmeditaties (meerdere sessies), Amami Coaching
- ❖ Leer omgaan met je gevoelens, Psyfero
- ❖ Leren omgaan met je innerlijke criticus (meerdere sessies) , Psyfero
- ❖ Stop met jezelf te saboteren, Psyfero
- ❖ In 5 stappen uit de overspoeling van angst, Bureau Breinfijn
- ❖ Omgaan met perfectionisme, Mindtransformers
- ❖ Je bent niet je depressie, Fabian Ruijgrok
- ❖ Depressie: een nieuwe kans, Fabian Ruijgrok
- ❖ Van liefde die pijn doet naar liefde die blij maakt, (meerdere sessies), Claudia Krumme
- ❖ Verslavende relaties, relaties en hechtingsstijlen, (meerdere sessies), Claudia Krumme
- ❖ Emotionele verwaarlozing, innerlijke kind-pijn, codependent gedrag, ... Soul Detectives
- ❖ Heb jezelf lief: spiegelwerk voor meer zelfvertrouwen in 21 dagen, Louise L. Hay
- ❖ ...

Opgemaakt door Els Vanderleen,
Adem Nu Rust met Liefde,

