

Boeken in de spotlight - augustus

"Kanker, en ontspannen"

Als je ziek bent (geweest) kan dat spanning geven. Als je voortdurend ongerust en bezorgd bent, neemt je spierspanning toe. Dat gebeurt ook als je pijn hebt. Van die spanning kun je erg moe worden. Er zijn verschillende manieren waarop je kunt ontspannen. Misschien vind je het prettig om te praten of te schrijven over je ervaringen. Of je leest graag hoe mensen die in vergelijkbare situaties zitten het ervaren. Maar daarnaast zijn er nog heel veel andere boeken die je kunnen helpen met ontspannen. Daarom deze maand allemaal boekentips rondom dit thema.

Je bent niet jouw gedachten

Kiezen voor geluk: een gids

Het is een boek voor mensen die het beste uit hun leven willen halen. Een boek over depressie, burn-out maar vooral over het ontdekken van geluk in jezelf. Geluk is een werkwoord. Geluk is te vinden in jou, niet ergens daarbuiten. "Dit is een belangrijk boek voor ieder van ons! Leen Ryckaert toont je hoe te kiezen voor geluk en de juiste kansen te grijpen om dit te bereiken. Hoofdstuk per hoofdstuk wordt aangegeven hoe je kunt leren gelukkiger te zijn.



Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt

Rust vinden in een drukke wereld

De Koreaanse boeddhistische monnik Haemin Sunim geeft les over verschillende levenskwetsies, van liefde en vriendschap tot werk, levensdoelen en spiritualiteit. Zijn inzichten en adviezen helpen om in het moderne, drukke leven te zoeken naar rustpunten.



De jongen, de mol, de vos en het paard

'De jongen, de mol, de vos en het paard', vertaald door Arthur Japin, is een prachtig verhaal van Charlie Mackesy over vriendschap, liefde en jezelf zijn.

'Wat wil jij worden als je groot bent?' vroeg de mol. 'Lief,' zei de jongen. 'De jongen, de mol, de vos en het paard' van Charlie Mackesy is een moderne fabel voor jong en oud. De 100 illustraties en de poëtische teksten vertellen het verhaal van een bijzondere vriendschap, tussen de jongen en de drie dieren. De universele lessen die ze samen leren zijn stuk voor stuk levenswijsheden. Een moderne klassieker, die je kijk op het leven verandert.



Traumasporen in lichaam, brein en geest

Huiselijk geweld, misbruik, verwaarlozing, verslaving, ongelukken, (oorlogs) misdrijven... Trauma verandert je leven radicaal. Dit boek biedt hoop voor iedereen die de verwoestende effecten van traumatische ervaringen op jonge of latere leeftijd heeft leren kennen.

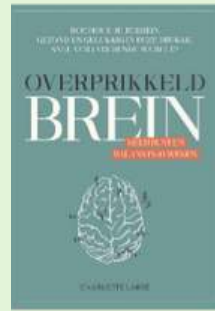


Overprikkeld brein

Meer rust en balans in 10 weken.

Krijg binnen 10 weken meer rust, balans en energie met dit praktische handboek! Inclusief extra oefeningen voor je brein om in je dagelijkse leven toe te passen.

Het altijd 'aan staan', continue prikkels via (social) media en prestatiedruk zorgen ervoor dat onze hersenen overprikkeld raken. Brain Balance Expert Charlotte Labee deelt in 'Overprikkeld brein' de laatste (neuro)wetenschappelijke inzichten over ons vaak overprikkelde en oververmoeide brein



Panda 2 - De reis van Grote Panda & Kleine Draak

Grote Panda en Kleine Draak hebben lezers over de hele wereld geïnspireerd met hun boodschap van vriendelijkheid, hoop en veerkracht. In dit nieuwe boek gaan de twee vrienden op reis om samen de obstakels van het leven te overwinnen. En hoewel ze vaak verdwalen, kunnen het verkeerde pad en de mooie bezienswaardigheden onderweg hen leiden naar de juiste weg.



Wat ik eerder had willen weten

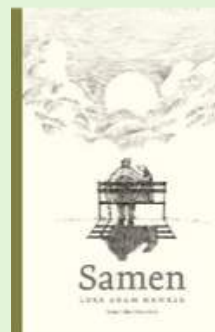
Over angst, zelfliefde en acceptatie

Jarenlang had Marian last van angst en onzekerheid. Ze probeerde alle mogelijke therapieën en las talloze zelfhulpboeken. Inmiddels is ze naast ervaringsdeskundige ook therapeut. In 'Wat ik eerder had willen weten' vind je het beste van wat ze door de jaren heen aan kennis en wijsheid heeft vergaard. Het staat vol kleine en grote liefdevolle duwtjes in de richting van een zorgelozer leven: theorie over de werking van je brein, zelfonderzoek, oefeningen, stressmanagementtechnieken zoals eft, note to self-lijstjes en tips & tricks.



Samen

'Samen' is een prachtig poëtisch beeldverhaal voor volwassenen over moeilijke tijden, eenzaamheid, angst, maar ook over hoop en nieuwe vooruitzichten. Dit cadeauboek gaat over een grote storm, die over de wereld woedt. Iedereen trekt zich terug in zijn huis om te schuilen. En dan is het opeens erg stil... En in die stilte merk je waar het in het leven echt om gaat: verbinding en saamhorigheid. Een bijzonder boek om cadeau om te geven, zeker voor liefhebbers van 'De jongen, de mol, de vos en het paard' van Charlie Mackesy. Samen kunnen we namelijk alle stormen doorstaan.



De zon, de zee & de sterren

Eeuwenoude wijsheden die je pad verlichten

De zon, de zee en de sterren is een prachtig fullcolour geïllustreerd boek, dat oude wijsheden combineert met prachtige en tot nadenken stemmende illustraties. Door middel van gedichten en inspirerende citaten van over de hele wereld, vertelt illustrator Iulia Bochis het verhaal van persoonlijke groei, genezing en liefde, gebaseerd op de woorden van filosofen, romanschrijvers en dichters. Laat je door de seizoenen meevoeren door de prachtige illustraties.

