
Psychologie En Mindfulness Bij Emotie Eten

Geluk. The World Book of Happiness

E3-scan. Emotie, energie en effectiviteit

Positieve technieken uit de praktijk

LEF kun je leren

Mindfulness in je relatie (E-boek)

Use the Wisdom and Power of Your Emotions to Get the Life You Really Want

Living Like You Mean It

geef een positieve wending aan je gedachten Praktische handleiding voor cognitieve

mindfulness priming therapie

Help je kind met mindfulness angst te overwinnen

Frazzled

Basisvaardigheden van jeugdigen om gedrags- en leerproblemen te voorkomen en te verminderen

verantwoord coachen van wellness

Uit de ban van emotie-eten

Acceptatie en commitmenttherapie bij angststoornissen

De verandering begint bij jou

Emotieregulatie

Onzichtbaar aanwezig. De stille kracht van het boeddhisme
en zeven andere mythes over mindfulness

Opvoeden met aandacht en acceptatie

Geschenken van liefde en intimiteit

gelukkig en veerkrachtig is het leven in het nu

Mindfulness en schematherapie

Mindful gelukkig (E-boek)

Mindfulness meditaties. Meditaties bij een Pad van vrijheid (met 2 cd's)

Ruimte om te groeien

Leren relativeren

Mindsight

A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness

Emotioneel bewustzijn

Schematherapie en de Gezonde Volwassene

De gelukkige boeddha

vind je innerlijke wijsheid met Mindful Analysis

meer succes in je werk met positieve psychologie

Mindfulness

De weg van zelfcompassie

Anti-Pieker Mindfulness Training

mindfulnessgids voor geestelijk welzijn

Op naar geluk

Handboek sociaal-emotionele vaardigheden

*Psychologie En
Mindfulness Bij Emotie
Eten*

*Downloaded from
archive.imba.com by
guest*

MORGAN JADA

Geluk. The World Book of Happiness

Servire

Organiseren nieuwe stijl is leren, delen, flexibel en creatief zijn. Daarvoor heb je als kenniswerker heel andere competenties nodig dan voorheen. Nick van Dam en Eileen Rogers geven in De verandering begint bij jou een compleet en kernachtig overzicht van die nieuwe

competenties zoals mindfulness, appreciative inquiry en sociale intelligentie. Het zijn op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde vaardigheden en technieken die wonderen doen voor werkrelaties, je eigen energie en je connecties met anderen. Ze leren je de basisprincipes om positiviteit, vertrouwen en betrokkenheid aan te wakkeren in jezelf en in je medewerkers. Hiermee word je een stuwende kracht achter de innovatie en veranderingen in je organisatie.

E3-scan. Emotie, energie en effectiviteit

Business Contact
'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.

Positieve technieken uit de praktijk
ACCO

'Even hilarisch als nuttig. Gebruikmakend van de nieuwste wetenschappelijke inzichten geeft ze inzichtelijke en oneerbiedige adviezen over hoe je elk aspect van je leven kunt verbeteren, van gezondheid en geluk tot relaties en carrière.' Arianna Huffington
Een mindfulness gids voor geestelijk welzijn. Vijfhonderd jaar geleden ging niemand dood aan de stress: we hebben het concept zelf uitgevonden en laten ons er nu door beheersen. We mogen dan zo geëvolueerd zijn dat we op wonderbaarlijke wijze overeind kunnen blijven op vijftien centimeter hoge hakken, maar wat onze emotionele ontwikkeling betreft, drijven we nog tussen het kikkerdril. Ruby Wax toont ons een wetenschappelijke oplossing voor deze moderne problemen:

mindfulness. Haar definitie van mindfulness is níét: met gekruiste benen mantra's zitten neuriën. Het is wél: je gedachten en gevoelens leren kennen en daardoor bewuster en gelukkiger door het leven gaan. Op geestige, slimme en toegankelijke wijze laat Ruby Wax gewone mensen zien hoe ze voorgoed kunnen veranderen en waarom ze dat zouden willen. Met mindfulnessadviezen voor relaties, voor ouders, voor kinderen en tieners, en een zesweekse cursus gebaseerd op haar studies aan de universiteit van Oxford is *Frazzled* dé enige gids die je nodig hebt voor een gezonder en gelukkiger leven. Ruby Wax is comédienne en bestsellerauteur. Zij schreef eerder de bestseller *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. 'Een geweldig boek vol hartstocht, verve en humor. Met haar unieke boek laat Ruby je stap voor stap kennismaken met de wetenschap en de praktijk van mindfulness om je te leren om te gaan met alles wat het leven je voor je voeten werpt.' Mark Williams, professor klinische psychologie aan de universiteit van Oxord en bestsellerauteur van *Mindfulness: Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld* [LEF kun je leren](#) ACCO

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.

Mindfulness in je relatie (E-boek) ASP / VUBPRESS / UPA

MindsightSpectrum

Use the Wisdom and Power of Your Emotions to Get the Life You Really Want

Uitgeverij Nieuwezijds

In *LIVING LIKE YOU MEAN IT*, author Ronald J. Frederick, does a brilliant job of describing why people are so afraid of their emotions and how this fear creates a variety of problems in their lives. While

the problems are different, the underlying issue is often the same. At the core of their distress is what Dr. Frederick refers to as feelings phobia. Whether it's the experience of love, joy, anger, sadness, or surprise, our inborn ability to be a fully feeling person has been hijacked by fear--and it's fear that's keeping us from a better life. The book begins with a questionnaire-style list that help readers take an honest look at themselves and recognize whether and how they are afraid of their feelings. It then moves on to explore the origins of fear of feeling and introduces a four-part program for overcoming the fear: (1) Become aware of and learn to recognize feelings--anger, sadness, joy, love, fear, guilt/shame, surprise, disgust. (2) Master techniques for taming the fear. (3) Let

the feeling work its way all the way through to its resolution. (4) Open up and put those feelings into words and communicate them confidently. With wisdom, humor, and compassion, the book uses stories and examples to help readers see that overcoming feelings phobia is the key to a better life and more fulfilling relationships.

Living Like You Mean It Bohn Stafleu van Loghum

Veel mensen gaan eten als ze zich onrustig, moe, neerslachtig, onzeker, geïrriteerd of blij voelen. Dat leidt vaak tot overgewicht. Dit boek biedt een krachtige oplossing om de haat-liefdeverhouding met eten te doorbreken. Je ontdekt je persoonlijke valkuilen en leert hoe je van binnenuit een evenwichtige relatie met eten kunt

krijgen. Het programma bestaat uit 9 weken en bevat veel praktijkvoorbeelden en duidelijke stap-voor-staprichtlijnen. De aanpak is gebaseerd op de meest recente psychologische kennis en praktijkervaring. Joanna Kortink en Greta Noordenbos hebben diverse succesvolle boeken geschreven op het gebied van eet- en gewichtsproblemen. Joanna is oprichtster van Artiva, een centrum waar landelijk individuele begeleiding en workshops worden aangeboden. Zij worstelde zelf jarenlang met eetproblemen. Greta doet onderzoek aan de Universiteit van Leiden naar de achtergronden van eet- en gewichtsproblemen, zoals ondermijnende gedachten, en naar het herstelproces. `Helpt mensen hun haat-liefdeverhouding met voedsel te

doorbreken. Libelle `Een krachtige oplossing. Margriet `Dit `mindful-eten - programma doorbreekt de vicieuze cirkel. Psychologie Magazine
www.emotie-eten.nl
geef een positieve wending aan je gedachten Praktische handleiding voor cognitieve mindfulness priming therapie
 Lannoo Meulenhoff - Belgium
 Benieuwd hoe je als professional je lef kunt vergroten, en daarmee ook de kwaliteit en impact van je werk en privéleven? Egbert Edelbroek helpt je op weg met het vergroten van je comfortzone. Lef is een belangrijke sleutel tot meer succes en voldoening in je leven. Een portie extra lef versnelt je groei en vergroot je impact als professional. Ook buiten je werk zal het je veel opleveren. Maar hoe krijg je meer

lef? Lef is te leren, blijkt uit het promotieonderzoek en het werk van Egbert Edelbroek. Als onderzoeker en lef-trainer voor verschillende organisaties ontwikkelde hij de courage-methode. Met dit heldere en wetenschappelijk onderbouwde stappenplan leer je hoe lef werkt en hoe je angsten en andere obstakels de baas blijft. Zo kun je jouw comfortzone en die van je team of organisatie fors en blijvend vergroten. Heb je mooie doelen en dromen, maar mis je de juiste dosis lef? Of wil je dat jouw medewerkers ondernemender, innovatiever en wendbaarder worden? Met de zeven stappen van de courage-methode kun je direct aan de slag met het vergroten van je lef.

Help je kind met mindfulness angst

te overwinnen Uitgeverij Nieuwezijds
Bundeling van meditaties die zijn
gebaseerd op de principes van
mindfulness.

Frazzled Mindsight

‘Schrijf je vrij’ van Mirjam Windrich
behandelt stress en spanning op je werk,
relatieproblemen of depressieve
klachten. Mindful Analysis is een
bepoefde methode om schrijvend
problemen te analyseren: vier
overzichtelijke fases die je helpen
helderheid en inzicht te krijgen en een
duidelijk plan te maken om het probleem
aan te pakken. De aansprekende
voorbeelden en praktische aanwijzingen
maken dit tot een inspirerende ervaring.
Mirjam Windrich is docent, schrijver,
coach en therapeut; ze ontwikkelde
Mindful Analysis op basis van

boeddhistische, psychologische en
filosofische principes.

*Basisvaardigheden van jeugdigen om
gedrags- en leerproblemen te
voorkomen en te verminderen* Bohn
Stafleu van Loghum

Feit en fictie over mindfulness op een rij
De populariteit van mindfulness groeit,
maar ook de misverstanden over deze
stressreductiemethode nemen toe.
Mindfulness lijkt dé sleutel te zijn tot een
evenwichtig en gelukkig leven. Iedereen
aan de mindfulness dus! Maar is dat wel
een goed idee? Nieuw wetenschappelijk
onderzoek geeft meer inzicht in de
mogelijkheden, maar ook in de
beperkingen van mindfulness. Dit boek
zet de belangrijkste bevindingen op een
rij, en brengt een kritische en heldere
analyse van wat mindfulness vandaag

wel en niet te bieden heeft. 'Wat doet mindfulness met je brein?' 'Werkt mindfulness bij iedereen?' 'Is mediteren gevaarlijk?' 'Moet je elke dag oefenen?' 'Maakt mindfulness een beter mens van je?'

verantwoord coachen van wellness

Prometheus

Meer evenwicht en diepte in je relatie dankzij mindfulness Mindfulness nodigt je uit om een milde, niet-oordelende houding in je leven te brengen. Dankzij deze houding kan je jezelf en anderen accepteren. Ook in de liefde kan die milde blik je helpen om je relatie te verdiepen en je seksleven een nieuwe dimensie te geven. Mindfulness in je relatie toont je stap voor stap hoe je een geschenk kan worden voor elkaar. Met inspirerende teksten, concrete

voorbeelden en praktische tips helpt David Dewulf je op weg naar meer evenwicht en een diepe verbondenheid met je partner. Dit unieke boek bouwt verder op de hartelijke houding zoals onderwezen door de Boeddha, de liefdevolle communicatie in de traditie van Thich Nhat Hanh en mindful seks geïnspireerd door de oosterse tantra. Een aanrader voor wie zijn relatie een plaats in zijn hart wil geven.

www.aandacht.be

Uit de ban van emotie-eten Lannoo
Meulenhoff - Belgium

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.

Acceptatie en commitmenttherapie bij angststoornissen Business Contact

Beschrijving van een methode voor het coachen van veranderingsprocessen in organisaties.

De verandering begint bij jou Uitgeverij SWP

Of jeugdigen gelukkig worden is niet te

voorspellen. Een succesvol leven kan niet worden gegarandeerd. Er zijn immers veel factoren waarop men geen invloed heeft en die het leven een onverwachte wending kunnen geven. Maar het is wel mogelijk om kinderen en jongeren toe te rusten met middelen die de kans op een geslaagd leven vergroten. Daartoe behoren vaardigheden om goed te kunnen leren, positief met anderen om te kunnen gaan en zinvol deel te kunnen nemen aan de samenleving. Dit boek behandelt een aantal elementaire vaardigheden die nodig zijn om goed te kunnen functioneren in het gezin, op school en in de vrije tijd. Het gaat om vaardigheden die helpen voorkomen dat jeugdigen: • geen oog hebben voor anderen • situaties verkeerd inschatten •

gedragsproblemen ontwikkelen • conflicten krijgen met anderen • op school gedemotiveerd raken • in een isolement terecht komen. De ouders en de school spelen hierbij een belangrijke rol. Als het in het gezin ontbreekt aan communicatie en onderlinge saamhorigheid bestaat de kans dat kinderen de vereiste vaardigheden niet of onvoldoende ontwikkelen. Wanneer op school onvoldoende wordt geleerd is het risico op maatschappelijke uitval groot. Dat geldt vooral voor kinderen die in aanleg meer moeite hebben met het zich eigen maken van de vaardigheden om goed te kunnen leren en positief om te kunnen gaan met zichzelf en anderen. Daarom is er in dit boek ook aandacht voor kinderen en jongeren met ADHD of autisme, alsook voor jeugdigen die door

hun agressie, angsten en beperkte leervermogens, moeite hebben zich de vereiste basisvaardigheden eigen te maken. Hiernaast worden er testinstrumenten aangereikt om de essentiële vaardigheden te screenen. Ook worden er een aantal werkwijzen vermeld om de ontwikkeling van deze basisvaardigheden bij kinderen en jongeren te stimuleren en scheefgroei bij te sturen. Het boek is geschreven voor iedereen die meer wil weten over de vaardigheden die jeugdigen tijdens hun ingroei in de samenleving dienen te ontwikkelen en hoe dit proces bevorderd en bijgestuurd kan worden. Het boek is niet alleen van belang voor beroepskrachten in de jeugdzorg en het speciaal onderwijs of zij die daarvoor worden opgeleid, maar ook voor leraren,

(pleeg)ouders en ieder ander die belangstelling heeft voor de ontwikkeling van kinderen en jongeren.

Emotieregulatie Maklu

Toegankelijk en praktisch basisboek voor mindfulnesslezers Zelfcompassie is een belangrijke peiler voor wie gelukkig wil leven. Wetenschappelijk onderzoek toont hoe zelfcompassie je veerkracht, optimisme, doorzettingsvermogen, welbevinden en empathie verhoogt en samengaat met een betere gezondheid. In dit basisboek beschrijft mindfulnessexpert David Dewulf hoe je in acht stappen kan leren om vriendelijker te zijn voor jezelf, hoe je positieve emoties zoals moed, liefde, vreugde, empathie en vergevingsgezindheid meer ruimte kunt geven en hoe je waardegericht kunt

leven. Hij nodigt je uit om een pad te bewandelen dat liefde en moed vergt, en je gaandeweg leert hoe je je kwetsbaarheid kan omarmen en volop ja kan zeggen tegen het leven. Zo krijg je inzicht in: - De drie emotieregulatiesystemen en hoe die je geluk beïnvloeden; - Hoe je diepe emotionele pijn kan verzachten; - De vier elementen van compassie, namelijk openheid, begrip, vriendelijkheid en daadkracht; - Je innerlijke criticus en je wijze stem; - Hoe je milder kan zijn voor jezelf en toch daadkrachtiger.

Onzichtbaar aanwezig. De stille kracht van het boeddhisme Maklu

Er bestaan tal van controversen over het probleem van overgewicht. Is het een verslaving of is het aangeboren? In hoeverre liggen psychische problemen

eraan ten grondslag? Welke rol speelt de welvaartsmaatschappij waarin voedsel onbeperkt verkrijgbaar is? Wie bepaalt eigenlijk wat overgewicht is en bij welke waarde de body mass index (BMI) naar de verkeerde kant doorslaat? Welke rol spelen de farmaceutische industrie en de verzekeringsmaatschappijen bij het bepalen van een medisch etiket? En kun je overgewicht wel bestrijden? In 1979 publiceerde journalist Els van Thiel een boek over dit onderwerp, Overmorgen begin ik. Om te weten te komen wat er sindsdien is veranderd in onze kijk op overgewicht, heeft zij nu haar licht opgestoken bij 16 wetenschappers: artsen, psychologen, sociologen, filosofen en psychotherapeuten, maar ook een ethicus, een hoogleraar sport- en bedrijfsgeneeskunde, een

antropoloog en een volksgezondheidsdeskundige. En al zijn deze deskundigen het lang niet altijd met elkaar eens, ze kunnen vanuit hun expertise wel praktische tips geven, die mensen kunnen helpen die op eigen kracht hun overgewicht willen aanpakken.

en zeven andere mythes over mindfulness Lannoo Meulenhoff - Belgium

Mindful Analysis staat voor online coaching, counseling en therapie. De communicatie verloopt uitsluitend via internet (e-mail, webcam of chat) en de coach en de client kennen elkaar niet persoonlijk. Dat online hulpverlening werkt, heeft onderzoek intussen ruimschoots aangetoond, maar hoe werkt het? En wat moet de professional

die online wil coachen en begeleiden weten en kunnen om dit optimaal te kunnen doen? Die vragen worden in het boek Mindful Analysis beantwoord. Het boek beschrijft een heldere methodiek voortkomend uit de psychologie, taalwetenschap, filosofie en oosterse inzichten. Maar vooral een methodiek die gebaseerd is op de jarenlange ervaring van de auteur met online coaching, waaruit blijkt dat alles wat je doet, volstrekt verandert als je het via internet doet. Aan de hand van theorie, praktijkvoorbeelden en oefeningen laat dit boek je zien hoe dat werkt. Mindful Analysis is bestemd voor professionals in coaching, counseling, therapie, maatschappelijk werk, maar ook in het onderwijs en mediation."

Opvoeden met aandacht en

acceptatie Lannoo Meulenhoff - Belgium

Geen filosofische of spirituele beschouwingen, maar inzichten die gebaseerd zijn op wereldwijd wetenschappelijk onderzoek. In dit uitdagende boek delen 100 topexperts in de positieve psychologie, van IJsland tot Zuid-Afrika en van China tot Australië, de kennis die zij bezitten over geluk. Deze moderne wetenschap maakte het voorbijge decennium een grote opgang. Geen filosofische of spirituele beschouwingen, maar inzichten die gebaseerd zijn op wereldwijd wetenschappelijk onderzoek. Het gaat niet over 'geloven' maar over 'weten'. Kennis over de rol van tijd, geld, gezondheid, succes, welzijn, toekomst en warmte. Over jeugd, genetica, toeval

en vrije wil. Over humor, pijn en verdriet. Over kiezen, familie, relaties en vrienden. Dit boek behandelt niet alleen het individuele geluk, maar ook het welzijn van groepen, organisaties en landen. Zo ontstaat in dit unieke standaardwerk een globale visie op geluk. Hoofdredacteur Leo Bormans verdiepte zich twee jaar in de onderzoeken van deze professoren en vertaalde hun conclusies naar een breed publiek. Nooit eerder werd research op een dergelijke manier samengevat en ontsloten. Prachtige illustraties uit alle hoeken van de wereld en een moderne grafische vormgeving maken van dit geheel een boek dat ook het hart zal aanspreken. Een waardevol cadeau! Wil je graag meer weten of dit boek inkijken, surf dan naar deze site:

www.theworldbookofhappiness.com.

Geschenken van liefde en intimiteit
Spectrum

Iedereen wil gelukkig zijn en toch lijkt het zo moeilijk. Voor velen lijkt geluk zelfs ongrijpbaar of 'niet voor mij'. Hoe komt dat? We willen allemaal gelukkig zijn, maar het leven heeft nu eenmaal hoogtes en laagtes. Voor velen lijkt 'gelukkig zijn' een onbereikbare droom. Het is een verlangen naar iets anders geworden, naar iets dat nog moet komen of iets dat we nog moeten krijgen. Geluk is iets geworden dat buiten onszelf ligt. Daardoor wordt de kans op ongenoegen en frustratie alleen maar groter. De buitenwereld kan immers niet altijd aan al je verwachtingen voldoen. Maar er is goed nieuws. In dit inspirerende boek schenkt

David Dewulf je 7 bronnen van innerlijke vreugde, gebaseerd op de principes van mindfulness. Op een heel toegankelijke manier toont hij aan hoe je deze bronnen in je dagelijkse leven kan toepassen en zo vreugde kan ervaren in alle seizoenen van je leven. De vele oefeningen en meditatie's helpen je stap voor stap op weg, zodat ook jij je innerlijke vreugde kan ontdekken. www.aandacht.be

Related with Psychologie En Mindfulness Bij Emotie Eten:

- How Can I Get Location History Of Mobile Number : [click here](#)