

ZINTUIGENPRIKKELS

BOEKEN ○ DVD'S ○ CD'S ○ APPS

Het relatieparadijs

Voor singles, vrijheidsstrijders en tortelduifjes



Tweederde van de mensen wil een lange, duurzame relatie. Maar per dag gaan er driehonderd stellen uit elkaar. Daarbij zijn er nog nooit zoveel singles geweest. We zijn in deze tijd van zelfontplooiing en keuzevrijheid dan ook veeleisend als het om de liefde gaat. Ons relatie-ideaal is niets minder dan autonomie in verbondenheid: helemaal jezelf én dicht bij de ander zijn. Veel mensen worstelen niettemin met deze ogenschijnlijk tegengestelde verlangens. Een praktisch boek vol ervaringsverhalen en wegwijzer voor een betere relatie.

AUTEURS: SASKIA DE BEL

UITGEVERIJ: KOSMOS UITGEVERS

ISBN: 9789 0215 4942 2



Onbepikt ontspannen voor jongeren

Even helemaal niets... ervaar de kracht van ontspannen



Recensie door: Anja van de Weerd

De oefeningen uit het praktijkgerichte boek 'Onbepikt ontspannen voor jongeren' zijn ontwikkeld en uitgeprobeerd door Pia de Blok. Door ontspanningsoefeningen te doen leer je om te ervaren wat het nu eigenlijk inhoudt om onbepikt ontspannen te zijn. Hoe voelt het eigenlijk om ontspannen te zijn? En waar voel je dat dan allemaal? Door eerst een lichaamsdeel aan te spannen, dit bewust waar te nemen en vervolgens de spanning los te laten, komen we achter het geheim van ontspannen. Naast het ontspannen word je je door de methode beter bewust van de eigen situatie, de situatie van de ander en van de manier waarop je met de ander omgaat. Uiteindelijk is het doel om innerlijke rust en balans te ervaren en vast te houden.

De technieken zijn ontstaan uit diverse vormen van yoga, meditatie, ademtherapie, en oosterse en westerse ontspanningstechnieken. Pia heeft ze dusdanig geschikt gemaakt voor ons dat ze gewoon op een stoel kunnen worden gedaan. Dat feit op zich vind ik zelf al behoorlijk relaxed klinken. Hiernaast heeft zij ook zelf oefeningen ontwikkeld vanuit haar inzichten en non-dualiteit. De oefeningen worden meestal ingeleid door een uitleg waarna een stap-voor-stap uitleg volgt.

De ruim 140 korte en lange oefeningen in 'Onbepikt ontspannen voor jongeren' zijn, naast het feit dat ze zijn ontwikkeld als lesmethode voor jongeren (tussen 11 en 21 jaar), absoluut goed te gebruiken voor individueel gebruik en voor het coachen van volwassenen. De oefeningen hebben een divers doel en zijn handig gerubriceerd in de inhoudsopgave. Voorbeelden van oefeningen zijn: concentratie op huiswerk, ruimte ervaren, je zintuigen afschermen, piekeren, ben jij je gedachten? Naast deze heel praktische oefeningen zijn er ook oefeningen die gewoonweg prachtig zijn vanwege hun wijsheid en bewustwording en vragen om een situatie waarin ze kunnen worden ingezet. De auteur wijdt een deel van haar boek aan handreikingen voor inzet van de oefeningen in workshops e.d. voor de hulpverlener. Al met al een boek om blij van te worden.

AUTEUR: PIA DE BLOK

UITGEVERIJ: DE TOORTS

ISBN: 9789 0602 0836 6



Hersenen en Emoties in Beeld

Kennisoverdracht voor kinderen en volwassenen



Recensie door: Anja van de Weerd

De inkt van de resultaten van het ene onderzoek over de hersenen is nog niet opgedroogd of er verschijnt alweer een ander opzienbarend breinfeit. Als hulpverlener kunnen we tegenwoordig niet meer om dit bloeiende vakonderdeel heen. Bewustwording van de relatie tussen

de hersenen, ons gedrag en emoties geeft ons inzicht en hulp bij het beantwoorden van de hulpvraag van de cliënt. Ik zie dat hulpverleners meer en meer hun kennis op dit terrein tevens delen met leerkrachten, ouders en cliënten. Het is niet altijd eenvoudig om de complexe wereld van de werking van de hersenen over te brengen. Want op welke wijze vertel je hoe onze grijze massa werkt. Het boek 'Hersenen en Emoties in Beeld' van de auteur (en psychomotorisch kindertherapeute) Wilma Brands-Zandvliet speelt handig in op deze behoefte. Het is een goed doordacht boek, bestaande uit een aantal duidelijke tekeningen waarbij uitgelegd wordt hoe de hersenen opgebouwd zijn, wat de werking is en op welke wijze emotie en gedrag hieraan gekoppeld zijn. De auteur geeft daarnaast, met gebruik van de vers opgedane kennis van hersenen, handvatten om om te gaan met onwenselijk/beperkend gedrag. Afgezien van het feit dat het inhoudelijk goed overdraagbaar is, is de vormgeving slim. Een spiraalband zorgt ervoor dat, wanneer je het boekje openklapt om de tekening aan de toeschouwer te laten zien, je aan de achterkant de bijbehorende tekst kunt meelesen. Er is een uitleg speciaal geschreven voor kinderen en voor volwassenen.



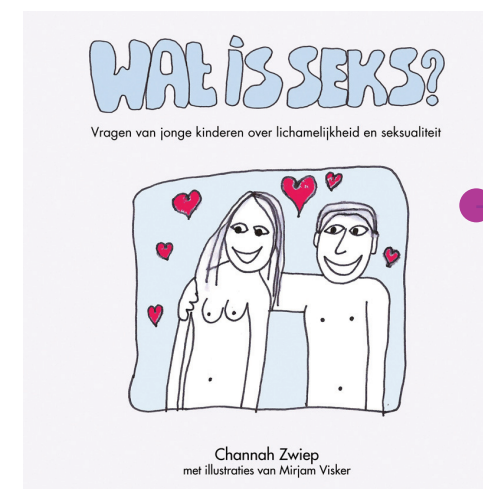
RECENSIE

De tekeningen in 'Hersenen en Emoties in Beeld' zijn in full-colour. Je hoeft niet bang te zijn dat er op het boekje een uiterste houdbaarheidsdatum zit, want het wordt, gelamineerd aangeboden. Te gebruiken door hulpverleners (bij psycho-educatie bijna onmisbaar), trainers en leerkrachten. En om eerlijk te zijn: ik heb het direct in gebruik genomen en zou niet meer zonder kunnen.

AUTEUR: WILMA BRANDS-ZANDVLIET

UITGEVERIJ: WILMA BRANDS-ZANDVLIET

ISBN: 9789 4619 0756 1



Wat is seks?

Vragen van jonge kinderen over lichamelijkeheid en seksualiteit. (gebonden uitgave met full colour-illustraties van Mirjam Visker)

Wat is een tampon? Wanneer gaat mijn piemel groeien? Hoe komt een baby in je buik?

Jonge kinderen stellen allerlei vragen over lichamelijkeheid en seksualiteit. Dit hoort bij hun seksuele ontwikkeling. Vanzelfsprekend hebben zij recht op informatie. Ook als zij niets vragen. Vind je het als ouder moeilijk hierover te praten? Dan kan dit boekje jou én je kind (4-8 jaar) hierbij helpen!

In Wat is seks? staan vragen van kinderen over lichamelijkeheid en seksualiteit centraal. Bij elke vraag passen verschillende antwoorden. Als opvoeder kies je dus zelf wat op dat moment het beste bij jouw kind past.

AUTEUR: CHANNAH ZWIEP

UITGEVERIJ: SWP B.V. (Nino)

ISBN: 9789 0885 0264 4