

BIJZONDERE BOEKEN

door Els Jansen



“NLP bij stress en burnout – Zelf weer de regie van je eigen lichaam en leven in handen leren nemen” door Paul Liekens en Lia de Beer-van Weereld.

Aanhoudende stress is een zeer verraderlijke vijand van je lichaam. Scheikundig gezien is het een zo grote belasting voor je lijf dat je immuunsysteem er op de lange duur van onderuit gaat.

Dat is wat er gebeurde met Lia. Ze was letterlijk verlamd door burn-out en tot niets meer in staat, toen ze in 2004 bij de NLP opleiding van Paul Liekens belandde. Daar kwam ze tot het tragische besef dat de inzichten en gereedschappen die in de cursus aangereikt werden, haar lijdensweg hadden kunnen voorkomen. Samen met Paul Liekens schreef ze dit Ankertje (nr.314) om mensen te helpen de signalen te herkennen en de stress bij de wortel aan te pakken. Het is een door en door praktisch boekje en bevat veel oefeningen.

ISBN 978 90 202 0197 0. Prijs € 4,95.



“Het Management Support Plan, de volgende generatie bedrijfsvoering” door Joop Kortheus.

In “Kinesiologie” van december '07 deden wij uitgebreid verslag van de Progressive Mental Alignment (PMA) methode. In dit boek wordt PMA toegepast bij coaching en training voor het bedrijfsleven en

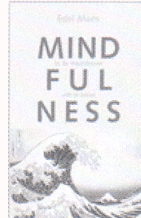
overheidsinstellingen. Het is volledig gericht op het optimaal laten functioneren van de mens, zijn emoties, overtuigingen, motivaties en gedragingen. PMA doet dit door saboterende en remmende overtuigingen op te sporen en te transformeren. Het is een eenvoudig te leren techniek om je eigen innerlijke stoorzenders te vinden en te transformeren in bronnen van motiverende energie. He op PMA gebaseerde Management Support Plan is een oplossingsgericht programma met duurzame resultaten dat alle gebieden van de intermenselijke communicatie bestrijkt.

ISBN: 978-0-9786598-3-7. Prijs € 24,50. Te bestellen via www.pmainstitute.nl



“Leven na de dood, de wetenschappelijke basis van zielsverhuizing” door Deepak Chopra.

Als een mens sterft, sterft diens lichaam. De ziel is echter een vorm van energie en verdwijnt niet. Deepak Chopra laat in dit



“Mindfulness, in de maalstroom van je leven” door Edel Maex.

Mindfulness, zo luidt het nieuwe basiswoord, voor wie beter wil omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven. Mindfulness vindt zijn oorsprong in boeddhistische meditatietechnieken. In plaats van voortdurend toe te leven naar

doelen die ver in de toekomst liggen, leer je met een milde open aandacht aanwezig te zijn bij wat nu is. Mindfulness leert je hoe je de rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Ook als het leven je deze rust niet gunt, geeft Mindfulness je de vrijheid goed om te gaan met de onrust, zonder jezelf erin te verliezen. ISBN: 9789020965162. Prijs € 17,95.

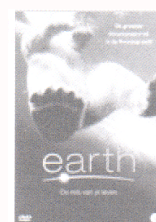
Er zijn ook diverse themaboekjes van Maex: “Werken met Mindfulness” met oefeningen op CD over diverse onderwerpen zoals een aantal basisoefeningen, houdingen en emoties.



“Wielen van licht, chakra's, aura's en de helende energie van het lichaam” door Rosalyn L. Bruyère.

In Wielen van licht beschrijft Rosalyn Bruyère de zeven energiecentra, chakra's, van het lichaam. Hierbij ligt de nadruk op het eerste chakra, dat verbonden is met onze basale levenskracht, ons fysieke lichaam en onze seksualiteit. Uitgaande van wetenschappelijk onderzoek, de Indiaanse culturen, de oude tradities van Egyptenaren en Grieken, de hindoeïfilosofie en oosterse religies, ontvouwt Bruyère haar unieke visie op de waarde en genezende kracht van het chakrasysteem op een voor ieder begrijpelijke manier.

ISBN 9789069636436. Prijs € 21,90.

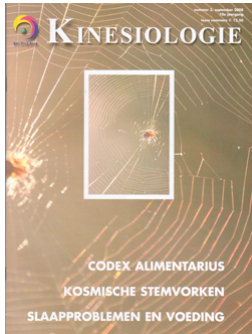


“Earth, de reis van je leven” een DVD van BBC Worldwide Ltd.

Earth is de bioscoopversie van de Britse TV-documentaire Planet Earth uit 2006. Earth is een uniek en adembenemend portret van onze planeet, van de hand van Alastair Fothergill en Mark Linfield. De makers zijn erin geslaagd een documentaire af te leveren die de immense schoonheid en diversiteit van onze aarde laat zien. In ruim anderhalf uur maakt Earth een tocht van Noordpool naar Zuidpool en benadrukt daarbij de strijd om te overleven. Door middel van indrukwekkende beelden en landschappen, uitgelicht door een oogverblindende zon, worden we geconfronteerd met de harde realiteit van het leven op onze planeet. De kijker volgt een ijsberenfamilie, een kudde olifanten en twee bultrug walvissen in hun vaste leefomgeving en toont de invloed van seizoenswisselingen daarop. Op indringende wijze wordt duidelijk hoe de

baanbrekende nieuwe boek zien dat de moderne wetenschap wonderlijk goed aansluit bij de oude wijsheid over reïncarnatie en zielsverhuizing. Hij onderzoekt wat het betekent wanneer we worden geconfronteerd met sterven, verdriet en rouw. Ontroerend en persoonlijk vertelt hij hoe het overlijden van zijn moeder hem ertoe bracht om de dood niet als vijand te zien, maar als het belangrijkste geschenk dat het leven je biedt. Zijn woorden zijn wijs, diep spiritueel en troostrijk. ISBN: 9789021584263. Prijs € 19,95.

opwarming van de aarde de overlevingskansen van vele diersoorten bedreigt. Het lukt de makers om in gebieden te filmen waar nog nooit eerder filmopnames zijn gemaakt. Een adembenemende aanrader! ISBN 978 90 8510 501 5. Prijs □ 17,99.



*Bron: Kinesiologie
10^e jaargang, nummer 3, september 2008
Auteur: Els Bakker*