

Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

Waarom zijn we gevoelig voor nepnieuws, kunnen we de verleidingen van bijvoorbeeld gamen, social media en eten niet weerstaan, lijkt angst te regeren, en hoe komt het dat groepen zo makkelijk tegen elkaar op te zetten zijn? Het antwoord op deze vragen ligt verscholen in de werking van je hersenen. In HersenHack laat Margriet Sitskoorn, auteur van bestellers als Het maakbare brein en Ik2, zien hoe de informatieverwerking van je hersenen niet altijd meer aansluit op de informatievoorziening van de huidige wereld en hoe dit leidt tot persoonlijke sores én wereldproblemen. Ze laat je ervaren hoe makkelijk je hersenen te hacken zijn en hoe organisaties, medemens, media en politiek hier gebruik - en misbruik - van maken. Sitskoorn legt ook uit hoe je je hiertegen kunt wapenen en hoe je je hersenen als het ware kunt updaten zodat ze beter zijn toegerust voor de wereld van vandaag. HersenHack kan je beter laten zien, beter laten denken en beter laten handelen. Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University en BIG-geregistreerd neuropsycholoog. Naast haar wetenschappelijke werk publiceert zij in verschillende bladen, is zij een graag geziene gast bij tv-programma's en een veelgevraagd (internationaal) spreker. Eerder verschenen van haar hand Het maakbare brein, Passies van het brein, Ik wil iets van jou, jij wilt iets van mij en Ik2.

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

Antwoorden op 150 vragen van basisschoolleerlingen over ondermeer de zin van het leven, goed en kwaad, God, hemel, Jezus en de dood. Met illustraties in kleur en zwart-wit. Vanaf ca. 10 jaar.

Na een persoonlijke zoektocht van 30 jaar leert Tabe Ydo je in 'One Day' alles wat je nodig hebt om tijd toe te voegen aan je dag. Zodat je je niet continu hoeft af te vragen waar de tijd blijft. Als mens en ondernemer snapt hij hoe kostbaar tijd is, en hoe weinig we ervan hebben. Dat levert ook een bewuster leven op. Ydo introduceert in dit boek de One Day methode. Een methode die je leert hoe je meer tijd kunt toevoegen aan je dagen. En door bewuster te leven, kun je massa's plezier beleven zonder dat de tijd voorbijvliegt. 'One Day' geeft je het inzicht én de tools om het maximale uit jouw kostbare dagen, jezelf en je leven te halen. Dit door de uren in je dag te verdubbelen, terwijl je de hoogste staat van voldoening ervaart. Als de tijd steeds sneller gaat, onderneem dan nu actie! # You only live once Tabe Ydo (1976) is een succesvol ondernemer in Amsterdam met een druk gezinsleven. In de afgelopen 30 jaar kreeg hij te maken met een faillissement, burn-outs, sessies bij psychologen. Hij stond voor ontelbare sportchallenges en diëten. Hij rondde studies af aan Harvard en Yale. But he finally cracked the code: One Day.

Iris Sommer schetst in 'Het vrouwenbrein' een zo volledig mogelijk beeld hoe en waarom onze hersenen verschillen. Vrouwen hebben niet dezelfde hersenen als mannen. Hun brein is fors kleiner en hun hersenschors telt liefst zeventien procent minder zenuwcellen. Toch doet hun denkvermogen niet onder voor dat van

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

mannen; hoe compenseren zij voor hun kleinere hardware? Er zijn meer verschillen tussen het vrouwen- en mannenbrein. Persoonlijkheid en interesse is (gemiddeld) anders. Vrouwen hebben een ander stresssysteem, andere hormonen en een ander immuunsysteem. Hoe worden die verschillen tussen de seksen veroorzaakt, en wat betekenen ze? Wat gebeurt er wanneer iemand van geslacht verandert? Hoe gaat de maatschappij om met meisjes en jongens, vrouwen en mannen, en wat zou er beter kunnen? Iris Sommer wendt haar neurowetenschappelijke en psychiatrische expertise aan om deze vragen te beantwoorden. 'Het vrouwenbrein' laat helder zien wat de samenhang is tussen het neurobiologische en het sociaal-maatschappelijke, en wijst de weg naar een gelijkwaardiger toekomst

Alle docenten die lesgeven in het hbo moeten aan de Basiskwalificatie Didactische Bekwaamheid (BDB) voldoen. Dit boek is een hulpmiddel voor docenten om deze kwalificatie te verkrijgen en biedt inspiratie om te werken aan de competenties 'ontwerpen' en 'doceren'. Het uitgangspunt in dit boek is de didactische visie die ook beschreven is in het boek 'Activerend opleiden. Didactiek voor resultaatgericht beroepsonderwijs' van dezelfde auteurs. Deze visie is nu verder geoptimaliseerd. Activerende didactiek is een methode van lesgeven die inspeelt op verschillen tussen studenten. Het accent in dit boek ligt op de didactiek met betrekking tot het ontwerpen en uitvoeren van onderwijs en is opgezet vanuit praktische vragen waarmee docenten in het hoger beroepsonderwijs vaak

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

geconfronteerd worden. Het gaat om vragen als: Hoe bereid ik mijn lessen, trainingen of workshops voor? Hoe vind of maak ik materiaal voor mijn lessen? En, hoe kan ik studenten uitdagen? Activerende didactiek maakt het onderwijs meer gedifferentieerd, waardoor de talenten van studenten beter benut worden. De vele praktische voorbeelden en tips in dit boek zijn afkomstig uit de praktijk van verschillende hogescholen en toegespitst op de BDB. De reflectievragen en portfolio-opdrachten helpen bij het inschatten van de eigen bekwaamheid op het gebied van ontwerpen en doceren. Activerende didactiek – Gevarieerd lesgeven in het hoger beroepsonderwijs is in eerste instantie bestemd voor hbo-docenten. Daarnaast kunnen ook mbo-docenten, docenten voortgezet- en basisonderwijs, trainers, facilitatoren, bedrijfsopleiders, praktijkopleiders, studieloopbaanbegeleiders, mentoren, coaches en docenten betrokken bij volwasseneneducatie met dit boek werken aan hun didactische kwaliteiten.

Voorlichting en oefeningen voor volwassen dyslectici.

Plezier in je werk van Bruce Daisley is voor iedereen die met meer plezier naar het werk wil. Door alle technologische ontwikkelingen zijn we 24/7 bereikbaar en verandert onze werk- en leefomgeving en de manier waarop we communiceren. Deze veranderingen zouden ons productiever en creatiever moeten maken, maar zorgen er vaak voor dat we inefficiënt werken, ons gejaagd voelen of zelfs burn-out raken. Zijn lunchpauzes daadwerkelijk nuttig? Kunnen teamprestaties verbeterd worden door simpelweg het koffiezetapparaat te verplaatsen? En wat is een monnikenochtend en

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

waarom zweren mensen erbij? In 30 korte hoofdstukken laat Plezier in je werk zien hoe we verandering in ons werk en leven kunnen aanbrengen. Op een heldere en aanstekelijke manier biedt Plezier in je werk inspiratie, inzicht en praktische en down-to-earth antwoorden: #Iedereenmetplezieraanhetwerk! 'Bruce Daisley is op een missie om het bedrijfsleven te veranderen.' The Times

Pubers en sociale media, het is alsof ze voor elkaar gemaakt zijn. Altijd aan, altijd contact. Dat wás al een tijdje zo, maar de smartphone heeft het twitteren en facebooken alleen maar erger gemaakt. Geen moment meer offline, geen moment meer rust. Hoe leg je aan je kind uit dat `nu even niet ook belangrijk is? Heeft het überhaupt nog zin om het te proberen? Ja! Je wilt immers toch voorkomen dat het schoolwerk gaat lijden onder al die afleiding, met mogelijk zittenblijven tot gevolg. Maar hoe moet dat dan? Dit boek behandelt een actueel probleem dat steeds nijpender lijkt te worden, getuige het toenemend aantal vragen hierover op ouderavonden, forums en websites. Regels stellen werkt niet. Zeggen dat je kind zich anders moet gedragen ook niet. Je moet het slimmer doen! Namelijk door een gesprek op gang te brengen. Dat kan, mits je de juiste vragen stelt. Zó leer je je kind focussen. Justine Pardoën is hoofdredacteur van Ouders Online en Mediaopvoeding.nl. Ze is gespecialiseerd in kinderen en media. Eindelijk! Dé handleiding om met elkaar in gesprek te raken over sociale media. Verplichte kost voor elke ouder. (Marina van der Wal, schrijfster van 'Het enige echte eerlijke puberopvoedboek') Dit is een

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

handzaam en bedachtzaam boek. Niet alleen voor ouders die kampen met een al te fervent internetgebruik van hun tieners. Maar voor ons allemaal! (Patti Valkenburg - Hoogleraar Jeugd en Media, Universiteit van Amsterdam)

Dit boek over timemanagement gaat niet uit van slimmer en efficiënter werken. Het gaat uit van aandacht, in navolging van de oude regel van Benedictus. Aandacht geeft rust, wat de kwaliteit van het werk ten goede komt. En natuurlijk het werkplezier. Veel timemanagementboeken gaan vooral over slimmer, efficiënter werken. Dat is een instrumentele aanpak: handigheidjes en tools moeten je helpen het hoofd te bieden aan de dagelijkse stress. 'Een volle agenda, maar nooit druk' heeft een wezenlijk andere benadering. Denise Hulst destilleert richtlijnen uit de wijze geschriften van de spirituele grootmeester Benedictus. Zij vraagt zich af: hoe kun je je werkdag zo inrichten dat alles wat aandacht verdient, dat ook krijgt? En wel zonder dat je in de stress schiet? Door de benedictijnse wijsheid toe te passen kun je je werk doen in rust, vrijheid en verbondenheid. Hierdoor neemt de kwaliteit van het werk toe en wordt het een dagelijkse bron van plezier en kracht. Denise Hulst heeft een trainingsadviesbureau. Er staan zes boeken op haar naam over tijdmanagement en efficiency, waaronder 'Efficient E-mailen, Veel te doen, weinig tijd?', 'Tijdig van kantoor' en 'Exit Supermama' (uitgaven van Het Spectrum). Een praktische gids met concrete oefeningen om definitief te onthaasten

We ervaren dagelijks hoe we dankzij slimme zoektermen op Google een bijna oneindig geheugen hebben. Uit onderzoek blijkt dat intensieve gebruikers van Twitter en Facebook voor bepaalde onderwerpen een vorm van intuïtie, ook wel 'ambient awareness', ontwikkelen die tien jaar geleden nog onbekend was. Wetenschappers gebruiken software om

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

denkstappen te maken die met alleen hun hersenen onmogelijk zouden zijn. En miljoenen mensen blijken het schrijven van een e-mail te gebruiken om hun gedachten te ordenen. In *We worden steeds slimmer* laat Clive Thompson zien dat onze denkwerelden rijker en complexer worden naarmate we meer op techniek vertrouwen. We leren en onthouden meer, nemen de wereld om ons heen anders waar en hebben zelfs totaal nieuwe gedachten. Thompson vertelt hoe we smartphones, social media, zoekmachines, tekstverwerkers en nog talloze andere technologieën kunnen gebruiken om de capaciteit van onze hersenen te vergroten. Zo kunnen we een samenwerkingsverband aangaan met de schaakcomputer, of een soort extern geheugen aanleggen – net als een 76-jarige miljonair die digitaal letterlijk alles opneemt wat er in zijn leven gebeurt. Volgens Thompson zijn we bij elke technologische innovatie bang dat ons leven nooit meer hetzelfde zal zijn. Maar net als in het verleden leren we hoe we het nieuwe kunnen gebruiken en houden we vast aan wat goed is van het oude. We worden steeds slimmer presenteert in heldere taal een vernieuwend perspectief op het heden en de toekomst. Want ook onze huidige wereld is ooit sciencefiction geweest.

'Mind performance hacks' is hét boek om je brein te optimaliseren en een betere denker te worden. In het razende tempo van de hedendaagse informatiesamenleving vereist het onder controle houden van je leven het hacken van je brein. Met dit boek baan je je een weg door de chaos en stem je je brein doelbewust, veilig en productief af. Het is gebaseerd op moderne onderzoeken en theorieën en biedt praktische oplossingen die je onmiddellijk kunt toepassen. 'Mind performance hacks' is gevuld met hacks die je leren om: - Geheugensteuntjes te gebruiken om nummers, namen, data en andere zaken te herinneren. - Je rekenmachine aan de kant te schuiven en complexe wiskunde uit je hoofd, met

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

je vingers of op de achterkant van een bierviltje uit te voeren.

- Je creativiteit aan te wakkeren met innovatieve brainstormmethoden.
- Doeltreffende systemen te gebruiken voor het vastleggen van nieuwe ideeën voordat je ze vergeet.
- Te communiceren op creatieve nieuwe manieren, zelfs gebruikmakend van kunsttalen.
- Betere beslissingen te nemen door problemen te voorzien en met verrassende oplossingen te komen.
- Je mentale fitheid te verbeteren met coole trucs en spelletjes. 'Mind performance hacks' laat je niet alleen zien hoe je brein werkt, het laat je ook zien hoe je de werking kunt verbeteren.

Een persoonlijke zoektocht naar verdriet en hoe we daarmee omgaan We leven in een wereld waar geluk van elk scherm spat. Iedereen doet er alles aan om positief in het leven te staan, maar tegelijkertijd stijgt het aantal depressies. We weten wel dat somberheid en verdriet bij het leven horen, maar we zijn vergeten hoe erbij stil te staan. En wie niet kan omgaan met verdriet raakt niet alleen zichzelf kwijt – anderen weten ook niet hoe ze ons moeten helpen. We moeten leren omgaan met verdriet om ook gelukkig te kunnen zijn. Want beide horen bij het leven. Over eerder werk: 'Helen Russell heeft vlijmscherpe humor en zelfspot – twee zaken die dit boek zo aangenaam maken.' The Independent 'Briljant.' BBC Radio 2 Helen Russell was redacteur van Marie Claire, werkte als correspondent voor The Guardian en schreef columns in The Telegraph. Helens eerste boek, The Year of Living Danishly - Uncovering the Secrets of the World's Happiest Country (2015), werd een internationale bestseller. Verder verscheen van haar hand Leap Year (2016), The Atlas of Happiness (2018) en Gone Viking (2018). Ademen, lopen, eten, drinken, plassen, dromen, dansen, voetballen - al deze dingen worden geregeld in je hoofd. Daar zitten je hersenen. En die zijn dag en nacht voor je aan het werk. Maar hoe werken je hersenen? Wat gebeurt er in je

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

hoofd als je dyslexie of ADHD hebt? Wat is coma? Wat houdt de ziekte van Alzheimer in? In dit boek, dat gebaseerd is op de Klokhuis-serie over de werking van hersenen, gaat het over deze en nog veel meer hersenkrakers. En zoals je van een Klokhuis-boek mag verwachten, worden de feiten aangevuld met verhalen van kinderen en deskundigen, strips, testjes, allerlei leuke weetjes en heel veel foto's!

Het geheim van productiviteit thuis en op het werk Voor iedereen die slimmer wil werken Iedereen zou meer willen doen in minder tijd. Maar met simpelweg harder werken en meer to-do-lijstjes alleen gaat dat niet lukken. Essentieel is een verandering in hóé we denken, doelen formuleren, teams samenstellen en beslissingen nemen. Dat is de prikkelende stelling van Charles Duhigg, auteur van de bestseller 'De macht der gewoonte'. In 'Slimmer sneller beter' volgen we in acht casestudies het pad van enkele beroemde instellingen, die elk een belangrijke verandering in hun werkproces implementeren. Zo leren we hoe Disney het team van Frozen wist te prikkelen om sneller creativiteit tot stand te brengen door de juiste spanning te creëren, hoe het U.S. Marine Corps haar basistraining omgooit met beter gemotiveerde rekruten als gevolg, en hoe zowel Toyota als de FBI de betrokkenheid en innovatiekracht van hun werknemers vergroten door de belangrijke beslissingen aan hen over te laten. In 'Slimmer sneller beter' worden de key learnings van grote organisaties gepresenteerd in verrassende verhalen. De nieuwsgierigheid van de auteur en het rijke onderzoek waar hij uit put leveren een boek vol verrassende inzichten op. Harder werken maakt organisaties en werknemers niet per se sneller en beter. Het geheim van productiviteit zit hem in slimmer werken.

Niki Korteweg ontdekt in 'Een beter brein' steeds futuristischer manieren om haar hersenen te verbeteren, en moet bepalen hoe ver ze durft te gaan. Daarbij stelt ze twee

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

belangrijke vragen: Wat kan hersenwetenschap nu voor ons doen? En welke gevolgen heeft al die technologie voor onze toekomst? De ontwikkelingen in de hersenwetenschap gaan razendsnel. Met scanners kijken we in het levende brein; er zijn geheugenpillen, stamcellen, hersenelektrodes en breinbestuurde robotarmen. Wat sciencefiction lijkt, wordt werkelijkheid. Maar wat hebben gewone mensen aan al die kennis? Wetenschapsjournalist Niki Korteweg wordt pijnlijk geconfronteerd met deze vraag wanneer haar eigen brein na een lange periode vol stress begint te haperen. Haar burn-out is het begin van een persoonlijke zoektocht aan de frontlinie van de hersenwetenschappen. Hoe krijg je je geheugen en concentratie op orde? Hoe wapen je je hersenen? En kan je brein ook beter worden dan ooit? Van pillen tot breintraining, van traditionele meditatie tot elektrische hersenstimulatie, van zenuwprotheses tot het brein in een computer, niets blijft onbeproefd.

Het leven van Asif Murphy is niet wat hij ervan verwacht had. De onverwachte dood van zijn moeder dwong hem van de universiteit naar huis terug te keren om te zorgen voor zijn jongste, autistische zusje Yasmin. Zijn leven wordt nu beheerst door orde en routine, voor spontaniteit is nauwelijks ruimte. Lila, Yasmins zus, is het huis ontvlucht en zet zich af tegen alles wat te maken heeft met hun moeilijke jeugd waarin Yasmin altijd op de eerste plaats kwam. Lila fladdert van man naar man, van baantje naar baantje en is geobsedeerd door haar uiterlijk, overtuigd dat dat het enige is wat mensen interessant vinden aan haar. En dan is er Yasmin, die geen idee heeft van de wrokgevoelens van haar broer en zus. Een meisje van negentien dat muziek hoort in kleuren en zich zóveel herinnert dat haar hoofd pijn doet. Een meisje dat niet gelukkig is, maar wel weet dat ze bijzonder is. Een meisje ook dat een verwoestend plan heeft bedacht. Zoals ik het zie is een gevoelige roman over drie jonge

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

mensen die balanceren tussen plicht, wrok en hun liefde voor elkaar. [quotes, in andere kleur?] 'Humoristisch, droevig, hoopvol: een boek dat je lang bijblijft.' Sunday Telegraph 'Farooki beweegt zich door het emotionele mijnenveld met humor en compassie.' The Times

Waarom verslapen pubers zich zo vaak? Waarom zijn ze het ene moment zo volwassen en het volgende moment zo onmogelijk? Waar komt die tegenstrijdigheid vandaan tussen verantwoordelijk gedrag en ondoordachte en riskante keuzes? Kunnen ze eigenlijk wel zelfstandig plannen? En hoe komt het dat juist adolescenten vaak uitblinken in sport, kunst en creativiteit? De adolescentie is een unieke periode waarin de hersenen zich nog volop ontwikkelen. In Het puberende brein beschrijft Eveline Crone wat er de laatste jaren is ontdekt over de hersenen van adolescenten. Ze legt op basis van deze recente inzichten uit waar de emotionele stormen vandaan komen, waarom de mening van vrienden opeens veel belangrijker wordt dan die van ouders, en wat we van adolescenten kunnen verwachten op school. De adolescentie is niet alleen een tijd van risicos en grenzen, maar ook van unieke mogelijkheden. Het puberende brein is interessant voor iedereen die kinderen in de adolescentenleeftijd heeft of zichzelf nog goed kan herinneren hoe het was om adolescent te zijn. Eveline Crone is universitair hoofddocent aan de Universiteit Leiden en is werkzaam binnen het Leiden Institute for Brain & Cognition (libc). Ze zette daar in 2005 het Brain & Development Laboratorium op. Haar onderzoek is beloond met een nwo-vidi-subsidie en ze is benoemd tot de Jonge Akademie van de knaw.

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

www.uitgeverijbertbakker.nl

www.brainanddevelopmentlab.nl

De meiden in de klas voeren iets in hun schild. Sam is als enige jongen op de hoogte van hun plan. Ze gaan een verkiezingsavond organiseren: wie weet het meeste van jongens? Oftewel: wie is de beste boyoloog?

Intussen moeten Sam en zijn tweelingbroer Thom zelf ook een keuze maken. Een serieuze keuze. Ze zijn allebei helemaal gek van dans, maar alleen Sam meldt zich aan voor de auditie van de dansacademie. Voor deze opleiding zou hij naar een andere stad moeten verhuizen, en zijn vrienden van het Carry van Bruggen achterlaten. Thom wil dat eigenlijk niet, maar Sam wil ook niet zonder Thom aan zijn nieuwe leven beginnen...

Wist je dat een muziekinstrument bespelen je hersenen helpt beschermen tegen alzheimer? Of dat je door een weekendje kamperen in de natuur beter wordt in probleemoplossend denken? Of dat onze smartphone ons nog veel meer tijd kost dan we denken? Je levensstijl heeft een grote invloed op de fitheid van je brein, op je concentratievermogen, je geheugen, zelfs op je IQ. Je voeding, gewoontes, werk en hobby's bepalen op termijn zelfs mee je risico op dementie. Wat werkt en wat niet? Ilka De Bisschop zoekt uit wat de wetenschap hierover te zeggen heeft en speelt zelf voor proefpersoon.

Pedro De Bruyckere roeit de grootste onderwijsmythes uit Zittenblijven heeft een positief effect op leren Grotere scholen zijn beter dan kleine Nieuwe technologie veroorzaakt een revolutie in het onderwijs We gebruiken maar 10% van onze hersenen Onderwijs is als het weer:

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

iedereen praat erover, iedereen denkt er veel over te weten. We hebben er allemaal een mening over omdat we allemaal betrokken zijn. Dit boek neemt indianenverhalen over onderwijs onder de loep en weerlegt ze op basis van recent onderzoek. Hardnekkige clichés over leren, technologie in de klas, neurologie en onderwijsbeleid worden een voor een tegen het licht gehouden, waar nodig worden ze doorprikt. Zo sneuvelen onder andere leerstijlen, blijken baby's niet slimmer te worden van klassieke muziek, en wordt er aangetoond dat jongens niet beter zijn in wiskunde. Jongens zijn slimmer dan meisjes is een ware revelatie voor iedereen die betrokken is bij onderwijs, van leerkrachten en ouders tot managers en opleidingsverantwoordelijken of onderwijsbestuurders. Met 'Zelfherstel van binnenuit' van Pascale Bruinen activeer je je zelfhelend vermogen met behulp van je geestkracht, gedachten, gevoelens en overtuigingen. Neem de regie over je eigen gezondheid met Zelfherstel van binnenuit van Pascale Bruinen. Of je nu kerngezond bent, wacht op een operatie of behandeling na een vervelende diagnose of chronisch ziek bent: het is voor iedereen van belang om in actie te komen om je welzijn, gezondheid en levensverwachting te verbeteren. Ons lichaam beschikt over een groot zelfhelend vermogen dat we kunnen activeren met behulp van onze geestkracht, gedachten, gevoelens en overtuigingen. Pascale Bruinen legt uit hoe je je geest bewust kunt inzetten om je gezondheid te optimaliseren. Ze doet dit op basis van: wetenschappelijk onderzoek; haar eigen ervaring met zelfheling; de succesvolle ervaringen van

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

anderen; praktische oefeningen; en tips en adviezen. Niet alleen zeer prettig leesbaar, maar ook een naslagwerk om te koesteren.

Mannen kunnen maar één ding tegelijk, vrouwen hebben geen ruimtelijk inzicht De verschillen tussen man en vrouw zijn biologisch en mentaal bepaald. Dit boek toont glashelder aan waarom mannen de stadspattemen niet hoeven om te draaien om te kijken of de volgende afslag links of rechts is, en vrouwen wel. Aan de hand van vrolijke voorvallen en wetenschappelijk (hersenen)onderzoek, evolutionaire biologie, psychologische analyses en sociale veranderingen bouwen de auteurs hun bewijslast op. Humoristisch, vaak zeer verhelderend en een enkele keer schokkend laten ze hun licht schijnen op het algehele raadsel van het verschil tussen man & vrouw. Barbara en Allan Pease hebben een trainingsinstituut, gespecialiseerd in communicatie.. Hiermee timmeren ze wereldwijd aan de weg. Allan Pease schreef eerder Body Language (in 32 talen verschenen, in Nederland onder de titel Lijfspraak). Barbara Pease schreef Memory Language.

Elke dag om 15.00 uur klaar zijn klinkt goed en dat is het ook! Björn Deusings, expert in timemanagement, laat je zien hoe je dat voor elkaar krijgt door je werk slimmer te organiseren. 'Tijdwinst - Elke dag om 15.00 uur klaar' belooft je een hogere productiviteit en meer rust dankzij praktische tips. Een 6-urige werkdag klinkt misschien te mooi om waar te zijn. Dat is het echter niet. Björn Deusings laat zien dat als je jezelf beter organiseert, realistischer plant, op een slimme manier omgaat met complexe taken en ophoudt met jezelf (en anderen) van

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

het werk te houden, het dan heel goed mogelijk om veel tijd te besparen. Hoe je die extra tijd gebruikt is aan jou. Praktisch toepasbaar en toegankelijk geschreven door de meest toonaangevende blog op het gebied van slimmer werken.

*** Dit e-book is geschikt voor e-readers en tablets ***

Lichaamsbeweging houdt niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie. Dat blijkt steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek. Beweging baat het brein, en daarmee de gezondheid, van de wieg tot het graf. Als kinderen sporten worden ze slimmer, en wie meer beweegt verkleint de risico's op het ontwikkelen van dementie. Toch worden we wereldwijd steeds minder actief, steeds luier. Dit boek is een bevlogen pleidooi om weer `gewoon te gaan bewegen, om een half uurtje per dag uit die luie stoel te komen. Het beoefenen van topsport is echt niet nodig. Laat je hersenen niet zitten beschrijft de beloning die je krijgt als je beweegt, maar ook de nadelige gevolgen voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid als je ervoor blijft weglopen. We wisten al dat overgewicht en obesitas tot de grootste bedreigingen van de gezondheid behoren vanwege de risico's op hart- en vaatziekten, suikerziekte en hoge bloeddruk. Maar de invloed op de hersenen is minder bekend: als kinderen bewegen stimuleert dat de delen van de hersenen die zorgen voor een optimale verstandelijke ontwikkeling en die bij het ouder worden het eerst achteruitgaan. Met recht kan worden geconcludeerd: bewegen is niet alleen van belang voor de slanke lijn, maar zeker ook voor de conditie van het brein!

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

Frankrijk, Tweede Wereldoorlog. De Engelse Adelaide, die zich voordoeft als Française, en haar tante proberen zo veel mogelijk mensen te redden. Maar dat is gevaarlijk werk... Engeland, 1937. Als Adelaide ontdekt dat de man die haar heeft opgevoed niet haar vader is, staat haar leven op zijn kop. Ze gaat op zoek naar haar andere familie en komt uit bij de zus van haar vader, die moeder-overste is van een klooster in Frankrijk. Adelaide reist naar haar toe op zoek naar antwoorden, en er groeit al snel een band tussen haarzelf en haar tante. Frankrijk, 1941. Midden in de Tweede Wereldoorlog gaat Adelaide terug naar Frankrijk – nu als spion. Met de hulp van haar tante en enkele van de andere nonnen probeert ze zo veel mogelijk mensen te redden van de Duitsers. Maar dat is gevaarlijk werk, en niet iedereen is te vertrouwen... Twee moedige vrouwen is het vijfde boek van Diney Costeloe dat hier verschijnt, na de bestsellers De verloren kinderen, Het meisje zonder naam, Familie op de vlucht en De verloren vader.

Infodetox is de nieuwe trend voor iedereen die last heeft van de steeds groter wordende informatie-overload Ruim 2 miljoen Nederlanders ervaren een informatieoverload. Informatie is tegenwoordig overal en komt via verschillende kanalen binnen, waardoor een overkill vaak het gevolg is. En een mens heeft maar twee ogen, twee handen en één stel hersens om alle info te verwerken. Hoe schep je

orde in deze chaos? Karen Visser biedt met 'Infodetox' praktische technieken die je helpen om je focus te vergroten door selectiever te worden in wat je laat binnenkomen.

Vogels zijn verbluffend intelligente wezens. Diezelfde papegaaien die ons het woord 'papegaaien' hebben bezorgd, praten ons niet alleen na, maar blijken te kunnen antwoorden, rekenen en spellen. Sommige kraaiensoorten lossen ingewikkelde puzzels op en maken ingenieuze werktuigen. Vogels vertonen indrukwekkende sociale vaardigheden. Ze bedriegen en manipuleren. Ze spelen luistervink. Ze hebben een groot gevoel voor rechtvaardigheid. Ze geven cadeautjes. Ze spelen. Ze plagen. Ze delen. Ze onderhouden sociale netwerken. Ze rivaliseren om status. Ze troosten elkaar. Ze onderrichten hun jongen. Ze chanteren hun ouders. Ze waarschuwen elkaar voor gevaar. Ze verzamelen zich bij een dode soortgenoot. En misschien rouwen ze zelfs. Baanbrekend nieuw onderzoek heeft niet alleen aangetoond dat sommige vogels zich kunnen meten met de hogere primaten en zelfs de mens, maar ook dat ze daarnaast over geheel eigen vormen van genialiteit beschikken: wie van ons heeft het imitatietalent van de spotlijster of het navigatievermogen van de roodborst? Veel vogels hebben net als wij een relatief groot brein voor hun lichaamsomvang, met hoge aantallen neuronen en

verbindingen waar dit telt. Het vogelbrein mag dan klein lijken, het is tot grootse dingen in staat. In De genialiteit van vogels doorkruist Jennifer Ackerman de wereld naar de plekken waar het allemaal gebeurt - de onderzoekscentra op Barbados en Nieuw-Caledonië, de koolmezegemeenschappen van het Verenigd Koninkrijk, de preeelvogelhabitats van Nieuw-Guinea, de gehavende Amerikaanse oostkust vlak na de orkaan Sandy en de opwarmende bergstreken van Centraal-Virginia en het westen van de VS - en duikt ze in de laatste ontdekkingen rond het vogelbrein, die een nieuw licht werpen op de essentie van intelligentie. Haar verhaal, wetenschappelijke verkenning en reisverhaal ineen, verschaft ons een nieuwe blik op de uitzonderlijke talenten van vogels en op wat ze ons kunnen vertellen over onze veranderende wereld. Jennifer Ackerman (1959) schrijft al bijna dertig jaar over wetenschap, natuur en biologie. Ze publiceert regelmatig in Scientific American, National Geographic en The New York Times. 'Een heerlijk prikkelend en onderhoudend boek. Jennifer Ackerman biedt een meesterlijk overzicht van het onderzoek dat ons begrip van cognitie bij vogels in de afgelopen twee decennia drastisch heeft veranderd. De genialiteit van vogels is belangrijk om wat het ons vertelt over vogels, maar ook over het menselijk vernuft dat betrokken is bij het ontrafelen van de raadsels van het vogelbrein. Het is een boek

vol kennis en verwondering en een bevestiging van de verbluffende complexiteit van onze wereld.' - Wall Street Journal 'De genialiteit van vogels is niet alleen leuk voor experts en vogelfans. Ook voor de terloopse lezer vallen er genoeg verrassende en wonderlijke feiten uit op te pikken.' The Times

Eli Landon lijkt een perfect leven te hebben: een mooie vrouw, een droomhuis en een duizelingwekkende carrière als advocaat. Tot hij op een kwade dag ontdekt dat zijn vrouw is vreemdgegaan. Kort daarna wordt ze op brute wijze vermoord, en Eli wordt onmiddellijk aangemerkt als de hoofdverdachte – ook al is er geen enkel bewijs. De vrijspraak die na een jaar volgt, maakt nauwelijks nog verschil: Eli's wereld is volkomen ingestort. Al zijn vrienden hebben hem in de steek gelaten en de media hebben geen bewijs nodig om hem als de schuldige te blijven aanwijzen. Eli trekt zich terug in Bluff House, het afgelegen strandhuis van zijn oma. Voor hem is het de perfecte plek om op krachten te komen. Zijn oma's jonge huishoudster Abra vormt zijn enige gezelschap. Ze is zorgzaam, dapper en heeft zelf ook het nodige meegemaakt, en het duurt niet lang voor hun vriendschap zich verdiept. Ze hebben echter vijanden die hun ontluikende geluk tot elke prijs willen dwarsbomen...

In 'Eet je slim' vertelt neurowetenschapper Lisa Mosconi, die al jaren onderzoek doet naar de effecten van voeding op de werking en conditie van

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

onze hersenen, hoe je voedingspatroon invloed heeft op je cognitieve vermogens, zowel op de korte als op de lange termijn. Zo heeft een tekort aan water direct effect op je concentratievermogen en kan gezond eten de kans op Alzheimer sterk verkleinen. Mosconi laat zien hoe onze hersenen werken en welke invloed voeding daarop heeft. Eet je slim is een prikkelend en motiverend boek voor iedereen die zijn geheugen wil verbeteren en cognitieve achteruitgang wil voorkomen. Het boek bevat bovendien een test om uit te vinden hoe brein-proof jouw eetpatroon is, een stappenplan, handige lijstjes, praktische tips en 24 recepten om je hersenen in topconditie te krijgen én te houden.

Nora Roberts is een van de meest gelezen auteurs ter wereld. Haar ruim 200 titels verkochten al meer dan 500 miljoen exemplaren. Een groot aantal kwam zelfs meteen op nummer 1 van de New York Times-bestsellerlijst. Nora Roberts woont met haar man in Boonsboro, Maryland. In deze bundel zijn de volgende titels opgenomen:

1. Een nieuw begin
Reece weet zeker dat ze getuige is geweest van een moord. Maar waar is het lichaam, en waarom wil niemand haar geloven?
2. Het heetst van de dag
Phoebe is de beste politieonderhandelaar van het team, tot iemand haar privéwereld binnendringt.
3. Eerbetoon
Cilla staat op het punt het raadsel van haar oma's veel te vroege dood op te lossen, maar niemand wil voorkomen dat ze de waarheid ontdekt.

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

4. Vastberaden Jaren geleden sloeg een moordenaar toe in de Black Hills. Sindsdien houdt hij de twee kinderen die het lichaam vonden in de gaten. 5. De zoektocht Fiona begint een nieuw leven op een eiland, maar kan ze wel ontsnappen aan de moordenaar van haar geliefde? 6. Vuurdoop Een brandweerman komt om in het vuur. Iemand is vastbesloten Rowan daar de schuld van te geven. 7. De ooggetuige Twaalf jaar geleden veranderde het leven van Elizabeth ingrijpend. Nu probeert ze haar verleden geheim te houden. 8. Het strandhuis Verdacht van moord, door iedereen in de steek gelaten... Krijgt Eli een nieuwe kans? 9. De schilder Ashton zocht de getuige van de moord op zijn broer en vond de liefde van zijn leven. Samen gaan ze op zoek naar de daders. 10. Geliefde illusie Roxy verliest haar hart aan een juwelendief, maar zijn geheimen kunnen alles vernietigen wat haar lief is.

'Je onvervangbare hersenen' van Kaja Nordengen is een vrolijk en slim boek dat je zelfinzicht verschaft. Het geeft antwoorden op vragen als: Hoe word je verliefd? Hoe komt het dat onze hersenen zo klein zijn? Het is ook vaak verrassend: Waarom misleidt je brein je zo vaak? Waarom belonen de hersenen iets slechts als verslaving? Het enige écht onvervangbare orgaan heeft niet altijd het beste met zichzelf voor, en dat moeten we aanvaarden. Nordengen ontleedt op glasheldere wijze en met effectieve illustraties deze wonderbaarlijke machine.

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

Wat Giulia Enders voor onze darmen deed, doet Nordengen met het brein.

Populair-wetenschappelijk naslagwerk waarin in woord en beeld allerlei aspecten van het menselijk bestaan worden behandeld: de oorsprong - het lichaam - de geest - levenscyclus - de samenleving - cultuur - volkeren - de toekomst.

Gebruik je hersenswerk slimmer, win tijdTijdwinst - Elke dag om 15.00 uur klaarVan druk naar productief en meer rustKosmos Uitgevers

Hoe ziet een wereld eruit als de economie draait op Liefde. Een inspirerend boekje om je eigen wereld meer liefdevol te maken zo een bijdrage te leveren aan een liefdevolle wereld.

Als je dyslexie hebt, weet je wat dyslexie voor jou betekent en wat je ouders en remedial teacher daarover hebben verteld. Dat mondiaal gezien wetenschappers zich bezighouden met dyslexie, dat er verschillende opvattingen over zijn en dat dyslexie niet voor iedereen hetzelfde betekent, is vaak niet bekend. Studenten met dyslexie komen hier vooral hun zwakke kanten tegen. Deze module kijkt naar ieders sterke kanten, naar hulpmiddelen en naar de manier waarop de hersenen informatie verwerken. Gewapend met deze kennis en inzichten inventariseren we de problemen die je met lezen en schrijven tegenkomt en zoeken we uit hoe je die optimaal kunt aanpakken op een manier die bij jouw dyslexieproblemen en sterke kanten past. Ook de

volgende onderwerpen komen aan bod: regelingen 'studeren met dyslexie', hulpmiddelen, dyslexie en 'lifestyle', de kunst van het lezen, de kunst van het schrijven. Uit de evaluaties van de studenten noteren we onder meer volgende sterke punten van deze module: • Dat er goed en duidelijk wordt uitgelegd wat dyslexie is en wat de kenmerken zijn. Hoe je deze kan benutten en waarom sommige dingen moeizamer gaan dan bij anderen. • Herkenning. Het leren kijken naar dyslexie en een positieve manier. • Dat je kunt praten over je dyslexieproblemen. Dat er een duidelijke en rustige lesvorm wordt gebruikt waarin er veel met de inbreng van studenten wordt gedaan. • Dat we tips kregen over concentratie en dat we ook een keer de positieve punten van dyslexie kregen te horen. • Dat ik toch nog veel dingen heb geleerd waarvan ik niet wist dat die ermee te maken hadden, terwijl ik dacht dat ik alles wel wist.

Waarom slapen we? En waarom is gebrek aan slaap zo schadelijk? Tot voor kort had de wetenschap daar geen antwoord op, maar de laatste twintig jaar heeft een explosie aan nieuw onderzoek veel kunnen verhelderen omtrent een van onze meest fundamentele levensbehoeften. In Slaap legt hersenwetenschapper en slaapexpert Matthew Walker uit waarom slapen en dromen van levensbelang zijn. Dit boek kan je leven ingrijpend veranderen. 'Aanrader voor op het nachtkastje!' –

Bookmark File PDF Gebruik Je Hersens Werk Slimmer Win Tijd

New York Times Book Review 'Walker ontdekte een revolutionaire manier om slimmer, aantrekkelijker, dunner, gelukkiger en gezonder te worden: een goede nachtrust. Dit boek is een eyeopener!' – The Guardian 'Hij geeft ons de kennis en strategieën om het slaapgebrek in onze samenleving te bestrijden.' – NASA-wetenschapper Mark R. Rosekind 'Het allerbelangrijkste: hij wijst je de weg naar een betere nachtrust – vannacht nog.' – Men's Journal

[Copyright: edf4907d516cae8c8869c9526a7b93a8](#)