

Spark The Revolutionary New Science Of Exercise And The Brain 1st Edition

Jack Kornfield heeft tijdens zijn training als monnik in Thailand, Burma en India, persoonlijk ondervonden hoe de boeddhistische leer je leven kan verrijken. Hij ervoer het belang van het heilige en verheven karakter van de menselijke geest, hij analyseerde op een diepere manier zijn emoties en gedachten en hij leerde technieken die nodig zijn om de geest en het hart te helen, trainen en transformeren. Kornfield laat in dit boek zien dat de liefde en vreugde voor het leven van binnen zit en hoe je dit uit jezelf kunt halen. Het wijze hart inspireert ons om de liefde, aanwezigheid en vrijheid, die onze ware essentie is, te realiseren en vorm te geven. Het bevat verhalen uit Kornfield's boeddhistische psychotherapiepraktijk en portretten van opmerkelijke leraren. Geef vorm aan de liefde, aanwezigheid en vrijheid, die in je zit

Go inside the trend that spawned a multi-billion dollar industry for the top five percent Sweat Equity goes inside the multibillion dollar trend toward endurance sports and fitness to discover who's driving it, who's paying for it, and who's profiting. Bloomberg's Jason Kelly, author of The New Tycoons, profiles the participants, entrepreneurs, and investors at the center of this movement, exploring this phenomenon in which a surge of people—led by the most affluent—are becoming increasingly obsessed with looking and feeling better. Through in-depth looks inside companies and events from New York Road Runners to Tough Mudder and Ironman, Kelly profiles the companies and people aiming to meet the demands of these consumers, and the traits and strategies that made them so successful. In a modern world filled with anxiety, pressure, and competition, people are spending more time and money than ever before to soothe their minds and tone their bodies, sometimes pushing themselves to the most extreme limits. Even as obesity rates hit an all-time high, the most financially successful among us are collectively spending billions each year on apparel, gear, and entry fees. Sweat Equity charts the rise of the movement, through the eyes of competitors and the companies that serve them. Through conversations with businesspeople, many driven by their own fitness obsessions, and first-hand accounts of the sports themselves, Kelly delves into how the movement is taking shape. Understand the social science, physics, and economics of our desire to pursue activities like endurance sports and yoga Get to know the endurance business's target demographics Learn how distance running—once a fringe hobby—became a multibillion dollar enterprise fueled by private equity Understand how different generations pursue fitness and how fast-growing companies sell to them The opportunity to run, swim, and crawl in the mud is resonating with more and more of us, as sports once considered extreme become mainstream. As Baby Boomers seek to stay fit and Millennials search for meaning in a hyperconnected world, the demand for the race bib is outstripping supply, even as the cost to participate escalates. Sweat Equity, through the stories of men and women inside the most influential races and companies, goes to the heart of the movement where mind, body, and big money collide.

Nieuwe kijk op emoties en gedrag van kinderen Zelfregulatie bij kinderen is een opzienbarende en praktische gids voor ouders, om hun kind te helpen relaxt en succesvol door het leven te gaan. Kinderpsycholoog Stuart Shanker baseert zich op tientallen jaren onderzoek en praktijkervaring. Hij helpt je kind om humeur, focus en concentratie enorm te verbeteren. Bovendien leert hij om op sociaal-emotioneel gebied grote verbeteringen aan te brengen. De zelfregulatietechniek is een vijf-stappen-methode waarbij je leert (1) herkennen wanneer een kind overbelast is; (2) identificeren en vervolgens (3) verminderen van zijn stressoren; (4) hem te helpen bij het bewust worden van wanneer hij dit voor zichzelf kan doen; en (5) hem te helpen bij het ontwikkelen van zelfregulerende strategieën. Zelfregulatie bij kinderen verhoogt het algehele welzijn van uw kind voor de rest van zijn leven!

"The Athlete's Way is amazingly informative and complete with a program to get and keep you off the couch. Bravo, for another exercising zealot who has written a book that should be read on your elliptical or stationary bike. He pushed me to go farther on a sleepy Sunday." - John J. Ratey, M.D., author of Spark: The Revolutionary New Science in Exercise and the Brain, and co-author of Driven to Distraction

****First Place Grand Prize Winner for Non-Fiction books at the 2010 Next Generation Indie Book Awards!! Congratulations Mary!!****

Samenvattingen van vijftig als klassiek te beschouwen boeken over psychologie, met speciale aandacht voor de spirituele kant van de psychologie of psychiatrie.

Discover the tricks that your brain uses to keep you from writing—and how to beat them. Do you: Want to write, but find it impossible to get started? Keep your schedules so full that you don't have any time to write? Wait until the last minute to write, even though you know you could do a better job if you gave yourself more time? Suddenly remember ten other things that you need to do whenever you sit down to write? Sabotage your own best efforts with lost files, missed deadlines, or excessive self-criticism? The good news is that you're not lazy, undisciplined, or lacking in willpower, talent or ambition. You just need to learn what's going on inside your brain, and harness the power of brain science to beat resistance and develop a productive writing habit. In *Around the Writer's Block*, Rosanne Bane-- a creativity coach and writing teacher for more than 20 years-- uses the most recent breakthroughs in brain science to help us understand, in simple, clear language, where writing resistance comes from: a fight-or-flight response hard-wired into our brain, which can make us desperate to flee the sources of our anxieties by any means possible. Bane's three-part plan, which has improved the productivity of thousands of writers, helps you develop new reliable writing habits, rewire the brain's responses to the anxiety of writing, and turn writing from a source of stress and anxiety into one of joy and personal growth.

Learning to learn is the key skill for tomorrow. This breakthrough book builds the foundation every student needs, from freshman orientation to graduate school. The second edition of this bestselling student text has been considerably updated with the latest findings from cognitive science that further illuminate learning for students, and help them

understand what's involved in retaining new information. Beyond updating every chapter with insights from new research, this edition introduces a range of additional topics – such as cognitive load, learned helplessness, and persistence – all of which provide students with immediately usable information on how to regulate their lives to maximize learning and fulfillment in college. The premise of this book remains that brain science shows that most students' learning strategies are highly inefficient, ineffective or just plain wrong; and that while all learning requires effort, better learning does not require more effort, but rather effectively aligning how the brain naturally learns with the demands of intellectual work. This book explicates for students what is involved in learning new material, how the human brain processes new information, and what it takes for that information to stick, even after the test. This succinct book explains straightforward strategies for changing how to prepare to learn, engage with course material, and set about improving recall of newly learned material at will. This is not another book about study skills and time management strategies, but instead an easy-to-read description of the research about how the human brain learns in a way that students can put into practice right away.

De vos, in de natuur een veelvoorkomend roofdier, laat zijn dansende oranje staart tegenwoordig ook in onze achtertuin zien. Wie is deze wilde bezoeker? Waar gaat hij naartoe, en hoe ziet zijn wereld eruit? In *De verborgen wereld van de vos* onthult ecooloog Adele Brand haar diepe liefde voor dit raadselachtige dier. Ze laat zien hoe de vos door zijn intelligentie en zintuigen niet alleen in de natuur kan overleven, maar ook in betonnen parkeergarages en langs drukke spoorlijnen. Dit fascinerende boek, waarin Adele Brand een schat aan ervaringen en verhalen met ons deelt, is het resultaat van een levenslange obsessie met dit buitengewone schepsel.

Het is een van de grote wereldvraagstukken: waarom zijn sommige landen rijk en andere arm? Ligt de verklaring in culturele verschillen, het klimaat of geografische omstandigheden? Of is er een andere oorzaak? Waarom is bijvoorbeeld Botswana een van de snelst groeiende economieën ter wereld en blijven andere Afrikaanse landen, zoals Zimbabwe en Congo, ondergedompeld in geweld en armoede? Daron Acemoglu en James Robinson laten overtuigend zien dat het de politieke en economische instituties zijn die het economische succes of falen van een land bepalen; instituties die innovatie en economische groei stimuleren en welvaart en vrede garanderen. De auteurs illustreren hun betoog met tal van fascinerende voorbeelden. Eén daarvan is Korea, een in wezen homogene staat. In Zuid-Korea legt de overheid verantwoording af aan de burgers en heeft de bevolking volop economische kansen; het land is zeer welvarend. Noord-Korea wordt dictatoriaal geregeerd en kent al tientallen jaren onderdrukking en hongersnood. Op basis van vijftien jaar veldonderzoek en historische research hebben de auteurs een nieuwe, overtuigende politiek-economische theorie geformuleerd. Waarom sommige landen rijk zijn en andere arm laat ons met andere ogen naar de wereld kijken en geeft een dieper inzicht in de oorzaken van armoede en rijkdom. Daron Acemoglu is hoogleraar economie aan het MIT. Hij ontving de John Bates Clark Medal. Degenen die deze onderscheiding krijgen, worden beschouwd als belangrijke kanshebbers voor de Nobelprijs. James Robinson is politiek wetenschapper en econoom. Hij is hoogleraar aan Harvard University en een wereldberoemde Latijns-Amerikaan Afrikadeskundige. 'Acemoglu en Robinson hebben een boeiend en zeer lezenswaardig boek geschreven.' Niall Ferguson 'In *Why Nations Fail* staan zo veel goede dingen, dat ik onmogelijk alles kan opnoemen.' Charles C. Mann 'Acemoglu en Robinson hebben een belangrijk boek geschreven, dat het verdient te worden gelezen door politici en economen waar ook ter wereld.' Het Financieele Dagblad 'Waarschijnlijk leest u net als ik dit boek in één keer uit en neemt u het daarna nog vaak ter hand.' Jared Diamond, auteur van *Zwaarden, paarden & ziektekiemen*

Bicycling magazine features bikes, bike gear, equipment reviews, training plans, bike maintenance how tos, and more, for cyclists of all levels.

Over 500 data-based studies and years of field testing attest to the effectiveness of the microskills model in *INTENTIONAL INTERVIEWING AND COUNSELING: FACILITATING CLIENT DEVELOPMENT IN A MULTICULTURAL SOCIETY*, 9th Edition. This hallmark text enables students of many backgrounds to master basic skills in a step-by-step fashion, empowering them to use listening and influencing skills as they conduct full interviews. Students are challenged to re-evaluate their behaviors and perceptions, thereby gaining insight about themselves, their strengths, and areas where they can develop further. After finishing the text, students will have the ability to adapt their skills to address individual and multicultural uniqueness, conduct interviews using different theoretical approaches, and be well on their way to developing a personalized style and theory of interviewing and counseling. Neuroscience and neurobiology, and their applications to counseling, are clearly outlined throughout. Important Notice: Media content referenced within the product description or the product text may not be available in the ebook version.

Zelfhulp gids voor volwassenen met een aandachtsstoornis.

An investigation into the effects of exercise on the brain evaluates how aerobic exercise positively influences the progression of such conditions as Alzheimer's disease, ADD, and depression, in a report that shares theory-supporting case studies and the results of a progressive school fitness program. 30,000 first printing.

Bestseller voor relatietherapeuten en stellen die aan hun relatie willen werken Succesvolle titel nu in midprice We zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid, maar soms hebben we daar een beetje hulp bij nodig. Die hulp komt van dr. Sue Johnson, ontwikkelaar van Emotionally Focused Couple Therapy. In *Houd me vast* maakt Sue Johnson de lezer deelgenoot van haar baanbrekende en buitengewoon succesvolle programma voor het creëren van hechte en veilige relaties. Een boek dat populair is bij therapeuten en door de midprice ook toegankelijk wordt voor een nog breder publiek.

Romantiek ten top! Vier vriendinnen runnen samen een bedrijfje als weddingplanners, maar ze hebben nauwelijks tijd om de liefde in hun eigen leven toe te laten. Emma heeft het ontzettend naar haar zin als bloemist bij Vows. Ze krijgt genoeg aandacht van mannen, maar degene op wie zij een oogje heeft lijkt niet echt een match. Jack heeft een

afkeer van huisje-boompje-beestje, terwijl zij niets liever wil!

In een omgeving waar falen wordt beloond, waar je werkplek uitnodigt tot mijmeren en waar toevallige ontmoetingen creativiteit en leervermogen aanwakkeren, dáár wil je werken. Want daar komt je talent tot zijn recht, krijg je de ruimte om te experimenteren en groei je samen met je collega's door tot een buitengewoon aantrekkelijk en succesvol bedrijf. In Hier wil je werken! onthult bekroond psycholoog Ron Friedman welke omstandigheden ons succesvol maken op het werk. Hij baseert zich daarbij op recent onderzoek op het gebied van motivatie, creativiteit, gedragseconomie, neurowetenschap en management. Friedman laat zien hoe je denkkraft, innovatie en productiviteit een boost kunt geven. Dit boek barst van de direct uitvoerbare adviezen en helpt managers en medewerkers om effectiever te werken en elke organisatie – ongeacht grootte, budget of ambities – om te toveren tot een onweerstaanbare werkplek.

In dit toonaangevende, compleet herziene boek toont ultramarathonloper Danny Dreyer ons de hardlooptechniek die hij heeft gecreëerd om blessures te voorkomen en te genezen, en die ervoor zorgt dat men met minder moeite sneller en verder kan lopen. De Chi Running-methode maakt gebruik van de diepe krachtreserves die schuilgaan in de kernspieren van de romp – een aanpak die voortvloeit uit disciplines als yoga, pilates en taichi. Het bevat een zeer effectief stappenplan dat diverse trainingsprogramma's in zich verenigt en dat zeer gebruiksvriendelijk is. • Verminder de kans op blessures • Verkort de herstelperiode na het lopen • Creëer een veilig en effectief persoonlijk trainingsprogramma • Maak het lopen op afstand plezierig Danny Dreyer, een erkend hardloopcoach en ultramarathonloper, heeft meer dan dertig jaar loopervaring en is leerling van de internationaal befaamde taichi-meester George Xu. Hij woont met zijn vrouw Katherine Dreyer, ook fervent hardloopster, in Amerika en heeft de Chi Running-methode al aan duizenden mensen onderwezen – met verbluffende resultaten.

Rediscover science from a child's perspective and enhance your inquiry-based science toolbox with brain-based strategies that integrate science across content areas and improve student outcomes.

ZELFS ALS ALLES MISGAAT, KAN DE WETENSCHAP VAN GELUK JE HELPEN! Als de wereld op zijn kop staat en de toekomst onzeker is, is het dan wel mogelijk om geluk te vinden? Geluksexpert Tal Ben-Shahar zegt ondubbelzinnig: Ja! In Gelukkiger, wat er ook gebeurt geeft Ben-Shahar de lezers een toolkit om geluk en zingeving te blijven vinden aan de hand van de door hem aan Harvard ontwikkelde sfire-methode, gericht op de vijf sleutelgebieden van geluk: Spiritueel Leven we bewust? Fysiek Zorgen we voor ons lichaam? Intellectueel Worden we uitgedaagd in onze nieuwsgierigheid? Relationeel Koesteren we de verbindingen die ons energie geven? Emotioneel Worden onze gevoelens erkend en zijn we in balans? Door onszelf op elk van deze gebieden te toetsen krijgen we inzicht in ons 'basisgeluk' en leren we de veerkracht op te bouwen die nodig is om alle ups en downs van het leven te doorstaan, wat er ook gebeurt. Did you know you can beat stress, lift your mood, fight memory loss, sharpen your intellect, and function better than ever simply by elevating your heart rate and breaking a sweat? The evidence is incontrovertible: aerobic exercise physically remodels our brains for peak performance. In SPARK, John Ratey, MD embarks upon a fascinating journey through the mind-body connection, illustrating that exercise is truly our best defense against everything from depression to ADD to addiction to menopause to Alzheimer's. Filled with amazing case studies (such as the revolutionary fitness program in Naperville, Illinois, that has put the local school district of 19,000 kids first in the world of science test scores), SPARK is the first book to explore comprehensively the connection between exercise and the brain. It will change forever the way you think about your morning run.

Van de auteur van Houd me vast: Dr. Sue Johnson Met haar bestseller Houd me vast redde Sue Johnson wereldwijd duizenden relaties. 70% van de mensen die haar EFT-therapie volgen blijft bij elkaar, de overige 30% gaat zeer weloverwogen uit elkaar. In haar nieuwe boek Laat me niet los gaat Sue in tegen iedereen die seriële monogamie bepleit als het best passend bij de moderne mens. 'Onzin,' zegt zij. 'Met de juiste instelling en mijn oefeningen is voor iedereen een levenslange fijne relatie weggelegd. Dat is haalbaar en helemaal niet ouderwets.'

Rick Hanson laat in 'Veerkracht' zien dat innerlijke krachtbronnen als lef, dankbaarheid en mededogen onmisbaar zijn in een wereld zonder zekerheden. Daarmee ontwikkelen we de veerkracht, waarmee we onze kinderen grootbrengen, ons werk doen, omgaan met stress, problemen oplossen en oude wonden genezen. Met zijn kenmerkende mix van neurowetenschap, mindfulness en positieve psychologie toont Rick Hanson hoe we twaalf innerlijke vermogens kunnen ontwikkelen en opnemen in ons zenuwstelsel. Hierdoor voelen we ons minder gestrest, kunnen we uitdagingen met vertrouwen aangaan en blijven we rustig in tegenspoed.

Dit vuistdikke boek is een compleet gereviseerde herdruk van Handboek meditatie ontspannen. Mindfulness is voor iedereen die zijn beperkingen wil overstijgen en naar een hoger niveau van gezondheid en welbevinden wil groeien. Dit boek laat zien hoe je op meditatie en yoga gebaseerde oefeningen kunt gebruiken om met meer aandacht in het nu te leven. Hierdoor kun je beter omgaan met de stress van alledag. Ontspanning, wijsheid en beheersing worden het uitgangspunt van je leven. `Gezond leven met mindfulness is een lezenswaardig en praktisch boek dat overtuigend laat zien hoe belangrijk meditatie is in ons dagelijks leven. Thich Nhat Hanh

Today's high-pressure childhoods cry out for every cognitive and emotional advantage that fitness can provide, but children are staring at screens, sitting on couches, and staying inside. William E. Simon Jr. examines the greatest threat to our children's health in America today: the deadly duo of obesity and inactivity. As a result of these perils, children today may have a shorter life expectancy than their parents. With the help of world-renowned medical experts, the author investigates the causes and effects of this health crisis and looks at recent research revealing the extraordinary benefits that physical activity confers on a child's mind, body, and spirit. If we are to give children the healthy start in life they deserve, the author contends, schools—as the place where almost all children spend most of their waking hours—must play a greater role in teaching physical literacy and providing fitness resources. Learn why physical education is so important to children's well-being and how you can fight the growing epidemic of inactivity in Break a Sweat, Change Your Life. Advance Praise for Break a Sweat, Change Your Life [T]he current levels of obesity and inactivity in our children have become the most fearful enemies to their health. ... Break a Sweat, Change Your Life thoughtfully and constructively addresses the health crisis today's children are facing, calling on schools to implement adequate physical education programs at all grade levels in order to give our youth a strong start in life. From the foreword by Kenneth H. Cooper, MD, MPH, "the Father of Aerobics" Break a Sweat, Change Your Life takes a much-needed look at the deplorable lack of physical education in our nation's schools, identifying the science behind the need for robust PE programs, as well as ways to improve the situation. Bill Simon has spent decades attempting to revitalize physical education in schools, and everyone who cares about children should read his book. John J. Ratey, MD, Associate Clinical Professor of Psychiatry at Harvard Medical School and author of

Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain One of the best things we can do for our children is to make exercise a routine part of their lives. This is a highly readable, informative book that explains the huge physical, cognitive, and mental health benefits our children gain when we help them to stay active. Wendy A. Suzuki, PhD, Professor of Neural Science and Psychology at New York University and author of Healthy Brain, Happy Life A significant amount of scientific research has demonstrated that brains, minds, and bodies of the young all benefit from exercise. Outstanding physical education programs will give middle school and high school students the skills, knowledge, and motivation to stay fit over their lifetimes. Bill Simon makes an excellent case that physical education should be valued as highly as academic studies in our schools. Ming Guo, MD, PhD, Professor in Neurology and Pharmacology at UCLA David Geffen School of Medicine Physical education means more than exercise. It means providing children with the knowledge and understanding they need to lead healthy lives through adequate exposure to the only subject in school that nurtures the body, mind, and spirit of students. Read this book, and learn what we all need to know to help grow sound minds and sound bodies for the sake of our country's future. John Naber, 1976 Olympic champion swimmer, broadcaster, author, and speaker.

With a strategy-builder chart for reinvesting and reallocating dollars, this unique resource applies brain research to the budgeting process to make decision making more objective.

About St. Thomas Aquinas, Pope John XXII said: "A man can derive more profit in a year from his books than from pondering all his life the teaching of others." And Pope Pius XI added: "We now say to all who are desirous of the truth: 'Go to St. Thomas.'" But when we do go to Thomas – when we open his massive Summa Theologica or another of his works – we're quickly overwhelmed, even lost. If we find him hard to read, how can we even begin to "think like Aquinas?" Now comes Kevin Vost — the best-selling author of The One-Minute Aquinas — armed with a recently rediscovered letter St. Thomas himself wrote – a brief letter to young novice monk giving practical, sage advice about how to study, how to think, and even how to live. In this letter written almost 800 years ago, St. Thomas reveals his unique powers of intellect and will, and explains how anyone can fathom and explain even the loftiest truths. Vost and St. Thomas will teach you how to dissect logical fallacies, heresies, and half-truths that continue to pollute our world with muddy thinking. Best of all, you'll find a fully-illustrated set of exercises to improve your intellectual powers of memory, understanding, logical reasoning, shrewdness, foresight, circumspection, and practical wisdom. You'll also learn: The four steps to training your memory How to know your mental powers – and their limits Why critical thinking alone is insufficient for reaching the truth Twenty common fallacies – and how to spot them The key to effectively reading any book How to set your intellect free by avoiding worldly entanglements How to commit key truths to memory Pius XI called St. Thomas Aquinas the "model" for those who want to "pursue their studies to the best advantage and with the greatest profit to themselves." Leo XIII urged us all to "follow the example of St. Thomas." Over the centuries, dozens of other popes have praised him. Surely it is time to listen to these good men, time to "go to Thomas," to learn to think like him, and, yes, even to live like him.

Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain (2008), by John J. Ratey with Eric Hagerman, examines the often overlooked benefits that aerobic exercise has for the human brain. Exercise is as good for the mind as it is for the body, a point illustrated by the story of a school district in Naperville, Illinois... Purchase this in-depth summary to learn more. Nieuwe ontdekkingen die ons begrip van de menselijke evolutie herschrijven Mensen zijn de enige zoogdieren die op twee benen lopen in plaats van op vier poten. Maar hoe en waarom hebben we precies onze eerste stappen gezet? En tegen welke prijs? Tweevoetigheid heeft vele nadelen ten opzichte van viervoetigheid: bevallen is moeilijker en gevaarlijker, onze loopsnelheid is veel langzamer en we lijden aan verschillende aandoeningen, van hernia's tot hartproblemen. In Eerste stappen onderzoekt paleoantropoloog Jeremy DeSilva hoe ongebruikelijk en buitengewoon dit schijnbaar gewone vermogen is. Hij maakt een reis van zeven miljoen jaar naar de oorsprong van de menselijke afstamming en laat zien hoe rechtop lopen een toegangspoort was tot veel van de andere eigenschappen die ons menselijk maken. DeSilva brengt ons avontuur op twee benen tot leven.

Dit is het verhaal over hoe je leven jouw hersenen vormt, en hoe je hersenen jouw leven vormen. Ga mee met de befaamde onderzoeker David Eagleman op een verrassende tour door je hersenen. De reis neemt je mee naar de wereld van extreme sporten, genocide, strafrecht, hersenchirurgie, robotica en de zoektocht naar onsterfelijkheid. Onderweg doemt uit de oneindig dichte opeenhoping van hersencellen en hun ontelbare verbindingen iets op wat je misschien niet helemaal had verwacht: jijzelf. Het boek is toegankelijk geschreven en bevat illustraties en kaders met extra uitleg en bijzondere verhalen. Voor iedereen die meer wil weten over de werking van ons brein is dit de perfecte introductie.

In '100 dingen die succesvolle mensen doen' helpt Nigel Cumberland je om dichterbij je doelen te komen en je leven en werk meer geïnspireerd en gefocust te maken. De 100 thema's klinken eenvoudig, maar dringen door tot de kern. Met zijn inzichten en oefeningen kun je werken aan een optimale mindset en het ontwikkelen van effectieve gewoonten. Enkele thema's: - Wees nieuwsgierig - Kom op tijd thuis - Doe wat je zegt (beloof dus niet te veel) - Omarm de positieve kanten van technologie - Denk na voordat je op 'Verzenden' klikt - Focus op karakter, niet op populariteit - Sluit vriendschap met je verleden

Een verrassende en vernieuwende kijk op het mysterie van ons brein In deze hoogstoriginele verkenning van het menselijk bewustzijn toont filosoof Thomas Metzinger aan dat het `zelf eigenlijk niet bestaat. Aan de hand van baanbrekende experimenten in neurowetenschap, virtual reality, robotkunde én zijn eigen pionierswerk op het gebied van `out-of-body -ervaringen laat Metzinger zien hoe onze hersenen onze werkelijkheid construeren. En hij gaat nog verder: als het waar is dat ons zelfbewustzijn volledig wordt gevormd door onze hersenen, kunnen we het `zelf op allerlei manieren manipuleren. Zeker met de technische en medische middelen die ons tegenwoordig ter beschikking staan. Uiteraard roept dit allerlei ethische vragen op. Want wat verstaan we onder een goede staat van bewustzijn?

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 hóe 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.

We weten allemaal dat het moeilijk is om te veranderen. Het kost veel tijd en vaak geven we op bij de eerste tegenslag. Maar waarom zien we wel de beren op de weg en niet de bestemming? Deze vraag beantwoorden Chip en Dan Heath in dit fascinerende boek. We hoeven slechts te begrijpen hoe onze hersenen werken om snelle veranderingen in ons gedrag te realiseren. Op basis van wetenschappelijke studies en opmerkelijke casestudy's laten ze zien dat ogenschijnlijk simpele methodes leiden tot fantastische resultaten.

Om af te vallen moet je minder eten en meer bewegen. Het klinkt zo simpel, maar vaak lukt het niet. Dit boek laat zien hoe je uit een negatieve gewichtsspiraal komt en geeft een boeddhistische visie op onze eetpatronen en de achtergronden daarvan. Het bevat daarnaast concrete informatie over de voeding waarvan je het meeste aankomt, het kwijtraken van calorieën enzovoort. Boordevol tips en oefeningen over hoe je mindful kunt eten, bewegen en omgaan met je voeding en het milieu.

CREATION Health isn't another program or diet, and it doesn't come with any outrageous claims or money-back guarantees (sorry, but if you're looking for "rock-hard abs" in just six short weeks, you'd better look elsewhere). CREATION Health is a way of life—not just some good ideas of how to live, but a proven lifestyle that really works. Your lifestyle is a series of choices that are based on who you are and what you really want in life. The principles of CREATION Health may be as old as creation, but the principles are just as relevant and powerful today as they have ever been. The textbook is accompanied by the Teachers Resource Center—a website rich with supplemental resources, photos, and ideas, including a page to connect with others who are teaching the curriculum. To get access the Teachers Resource Center, contact CREATION Health at 833-854-8324.

We all know that exercise is good for the body. But did you know that it can transform your mind? This new scientific revolution will teach you how to boost brain cells, protect yourself against mental illness and dementia, and ensure success in exams and the workplace. Follow the SPARK! training regimen and build your brain to its peak performance. This book will change the way you think about exercise - and, for that matter, the way you think.

[Copyright: a3490b4d5f64b8ee8cae3eafb4a9e5d9](https://www.sparkbooks.com/)