

Stop Thinking Start Living Discover Lifelong Happiness Book Artwork May Vary

Ifemelu en Obinze zijn hevig verliefd op elkaar. Hun geluk wordt wreed verstoord wanneer zij hun land Nigeria wegens de militaire dictatuur moeten verlaten. De mooie, zelfverzekerde Ifemelu gaat in Amerika studeren. Ze ontmoet daar nieuwe mensen, knoopt vriendschappen aan, maar krijgt ook te maken met vernederingen en tegenslag. Obinze besluit naar Londen te gaan en komt terecht in de illegaliteit, een leven waarop zijn burgerlijke opvoeding hem niet heeft voorbereid. Hij keert jaren later terug naar Nigeria, waar intussen een democratisch bewind heerst. Ifemelu keert eveneens terug naar haar vaderland, dat net zozeer veranderd is als zij. Wanneer hun liefde opnieuw opbloeit, worden Ifemelu en Obinze geconfronteerd met de grootste uitdaging van hun leven.

Dit boek stelt een manier om naar relaties te kijken voor die fundamenteel anders is dan eender welk boek dat je eerder hebt gelezen. De inzichten in dit boek zullen je helpen om alle mensen (met inbegrip van jezelf, je partner, je familieleden, je vrienden en je collega's) beter te begrijpen en zo al je relaties, niet enkel je liefdesrelaties, te transformeren. De concepten die George Pransky voorstelt in dit boek behoren bij de krachtigste concepten die ooit zijn geformuleerd. De vele klinische casestudies, weergaves van sessies en interviews zorgen ervoor dat dit boek heel gemakkelijk te lezen is en illustreren hoe het begrijpen van deze concepten het leven en de relaties van mensen volledig kan veranderen.

De internationale bestseller *Miracle Morning* van Hal Elrod heeft al tienduizenden mensen geholpen grote veranderingen in hun leven door te voeren. Zijn *Miracle Morning Methode* leerde hen een succesvoller maar vooral een rijker en bevredigender leven te leiden. In deze praktische gids beschrijft Elrod hoe iedereen in 30 dagen aan de hand van zes nieuwe gewoontes kan werken aan meer focus en zelfbewustzijn. En dat allemaal voor acht uur 's ochtends!

'Waar een wil is, is altijd een weg!' aldus Richard Branson. Kunnen we ons leven meer inhoud geven en tegelijkertijd de wereld helpen verbeteren? Branson laat op inspirerende wijze zien hoe je dat kunt bewerkstelligen. Zo niet, dan toch introduceert een compleet nieuwe manier van werken. Branson beschrijft hoe makkelijk het eigenlijk is om je werk niet alleen een baan van negen tot vijf te laten zijn. Hoe je je mentaliteit kunt veranderen, problemen op kunt lossen en je baan tot iets kunt maken waar je écht trots op kunt zijn. Zijn aanpak is een grote inspiratie voor iedereen die succesvol zakendoen wil laten samengaan met het streven naar een betere wereld.

Brené Brown beschrijft in haar boek wat het betekent om je kwetsbaar op te stellen in een wereld die gericht is op perfectionisme en het nemen van risico's zonder dat succes gegarandeerd is. Of het nu om werk, relaties of opvoeding gaat: het is eng en moeilijk om je kwetsbaar op te stellen, maar het is nog veel moeilijker om het niet te doen en jezelf af te blijven vragen: wat als ik het wel had geprobeerd? We verwachten van onszelf en van anderen dat we elke dag de schijn ophouden om anderen te laten zien hoe goed we alles voor elkaar hebben. Kwetsbaarheid is een emotie waar bijna niemand zich prettig bij voelt. We associëren het met onzekerheid en risico's. Toch zegt Brené Brown dat juist kwetsbaarheid de basis is van alle mooie dingen in het leven als

liefde, vertrouwen en vreugde. Ze moedigt de lezer in De kracht van kwetsbaarheid aan om perfectionisme te laten varen, kwetsbaarheid en te omarmen en uitdagingen aan te gaan.

‘Normale mensen’ van Sally Rooney is de opvolger van haar veelgeprezen debuutroman ‘Gesprekken met vrienden’. In ‘Normale mensen’ vertelt Sally Rooney de liefdesgeschiedenis van Marianne en Connell. Beiden groeien op in hetzelfde stadje in landelijk Ierland, waar hun verschillende werelden nauwelijks overlappen. Ze ontmoeten elkaar alleen wanneer de moeder van Connell het huis van Marianne schoonmaakt. Als ze beiden naar het prestigieuze Trinity College in Dublin gaan, blijkt op die universiteit dat zich door de jaren heen een diepe band heeft gevormd. ‘Normale mensen’ van Sally Rooney is een verhaal over de diepgaande invloed die geliefden op elkaars leven hebben, en het groeiende besef daarvan naarmate de jaren verstrijken. Een intense roman die je je eigen liefdes laat herbeleven. ‘De stem van de nieuwe generatie.’ The Guardian Tip DWDD Boekenpanel! Sally Rooney (1991) debuteerde in 2017 met ‘Gesprekken met vrienden’. De BBC heeft de rechten voor een televisieserie van ‘Normale mensen’ gekocht, waarvoor Rooney zelf het script schrijft.

Richard Carlson explains that even if we change everything in our lives, we can still feel dissatisfied. His step-by-step guide demonstrates how to dismiss negative thoughts and discover inner contentment, and how to overcome lifelong pessimism and start really living.

Het korte leven van Shakespeare's zoon Hamnet die in 1596 op 11-jarige leeftijd stierf, waarschijnlijk aan de pest.

In ‘Brave New Work’ doet Aaron Dignan uit de doeken hoe je je organisatie opnieuw kunt uitvinden. Ondanks alle technologische vooruitgang blijkt er fundamenteel weinig veranderd te zijn op ons werk: gebrek aan vertrouwen, trage besluitvorming, een overmaat aan zinloze vergaderingen en mailwisselingen, en moeizame budgetdiscussies. Aaron Dignan laat zien dat er bij veel bedrijven een grondige transformatie van het operating system nodig is: de principes en werkvormen die de bedrijfscultuur bepalen. Want je repareert een team, afdeling of organisatie nu eenmaal niet door quick fixes en wat gerommel in de marge. ‘Brave New Work’ leert je op een andere manier naar je organisatie te kijken en laat zien hoe je de werkprincipes van Dignan ook binnen jouw bedrijf kunt toepassen. Met als resultaat werknemers die met meer plezier en energie en ongehinderd door frustraties hun werk uitvoeren en zo veel meer waarde toevoegen. Het is een hete, broeierige week aan het eind van augustus. De beste plaats om aan de hitte te ontsnappen is de prachtige baai van Napels. Langs de kust vertoeven de rijken van het Romeinse Rijk in hun pompeuze villas. Maar er zijn onheilspellende waarschuwingen die niet genegeerd kunnen worden. Bronnen en rivieren drogen op, mensen verdwijnen, en het grootste aquaduct ter wereld, het enorme Aqua Augusta, stroomt ineens niet meer. Robert Harris vertelt op de van hem zo geroemde wijze het verhaal van een decadente wereld aan de vooravond van de totale vernietiging.

Dagboek waarin een gevoelig joods meisje, ondergedoken in een achterhuis op één der Amsterdamse grachten, zich

met grote openhartigheid uitspreekt over alles wat haar van haar 13e tot haar 15e jaar bezighoudt. Waarom blijven we voor de buis zitten, terwijl we eigenlijk naar bed moeten? Waarom surfen we op internet in plaats van een deadline te halen? Waarom puilt de wasmand altijd uit en staat het aanrecht steeds vol? Waarom begint een dieet altijd morgen? En dat allemaal terwijl we dondersgoed weten dat we er niet beter van worden. Professor Piers Steel, zelf een notoire uitsteller, doet al ruim tien jaar onderzoek naar uitstelgedrag. Met humor ontrafelt hij de mythes over dit verschijnsel, bijvoorbeeld dat het aan iemands perfectionisme zou liggen. Helder en onderbouwd verklaart hij ons uitstellen, waarbij hij vooral het verband legt met impulsiviteit. Het slechte nieuws van Steel is dat uitstelgedrag een diepgewortelde gewoonte is, waar 95 procent van de bevolking aan lijdt. Het goede nieuws is dat we er ook van af kunnen komen. Hiervoor geeft Steel een rijk arsenaal aan beproefde technieken.

Hoe tem je een draak (How to Train your Dragon) is de megapopulaire serie van Cressida Cowell, waarvan wereldwijd meer dan 8 miljoen exemplaren zijn verkocht. Vanwege de nieuwe, grote bioscoopfilm in januari 2019 verschijnt deel 1 nu als filmeditie. Eerder bracht filmgigant DreamWorks twee films gebaseerd op deze serie naar het witte doek. Begin 2019 verschijnt de derde en laatste film over de niet zo stoere vikingszoon Stikkum en zijn draakje. Speciaal voor deze gelegenheid verschijnt het eerste deel van deze boekenserie in een nieuw jasje, voor een nieuwe generatie jongens en meisjes! De boeken van Cressida Cowell zijn bekroond met diverse prijzen, waaronder de belangrijke Blue Peter Award. In 2018 verscheen het eerste deel van Cowells langverwachte nieuwe serie, De Tovenars van Ooit. 'Als je de maffe maar o zo geweldige How to Train your Dragon--serie nog niet hebt ontdekt, mis je een van de grootste bedenkzels in de moderne jeugdliteratuur.' The Guardian

Revolutionary in its simplicity and accessible to all, this bestselling book offers commonsense methods that allow you to let go of depression and tap into natural joy.

“Read this book and experience the freedom to create your reality.” —Deepak Chopra, MD, author of Total Meditation
Don't believe everything your mind tells you. Are you a chronic overthinker? Do you obsess to the point of feeling anxious, hopeless, angry, or stressed out? Have you ever tried to “think your way out” of one of these negative thought spirals, only to fall in deeper? Let's face it: trying to escape your thoughts—or control them—just doesn't work, and can actually make you more miserable in the long run. So, how can you overcome your addiction to thinking? In Can't Stop Thinking, psychotherapist and spiritual counselor Nancy Colier offers the keys to breaking free from the obsessive rumination that drives stress, worry, and anxiety. Using powerful tools grounded in the ancient wisdom of mindfulness and evidence-based acceptance and commitment therapy (ACT), you'll learn how to observe and gain distance from troubling thoughts, put an end to harsh self-criticism, and manage difficult feelings like resentment and shame. If you're

ready to discover a life beyond your thoughts—one of self-compassion, presence, and peace—it's time to stop thinking and start living.

Brené Brown heeft de afgelopen twintig jaar onderzoek gedaan naar de emoties en ervaringen die betekenis geven aan ons leven, en werkte de afgelopen zeven jaar nauw samen met leiders en cultuurveranderaars over de hele wereld. Ze ontdekte dat allerlei bedrijfstakken, van kleine start-ups tot Fortune 50-bedrijven, met dezelfde vraag worstelen: 'Hoe ontwikkelen we moediger leiders en hoe verankeren we moed en durf in onze bedrijfscultuur?' In dit nieuwe boek combineert Brené haar onderzoeksresultaten met persoonlijke verhalen en voorbeelden om deze vraag te beantwoorden. *Durf te leiden* gaat over echt leiderschap: vanuit het hart en vol moed.

Na het succes van de verhalenbundel *Vreemd land* brengt Meulenhoff het boek uit waarmee Jhumpa Lahiri in 2000 debuteerde. Net als *Vreemd land* bestaat *Een tijdelijk ongemak* uit verhalen over emigranten die voortdurend navigeren tussen hun Indiase afkomst en de verbijsterende nieuwe wereld waarin ze terechtgekomen zijn. Een gids leidt een Amerikaans gezin door het India van hun voorouders; een jongetje is gefascineerd door de Indiase vrouw die s middags op hem past; een jong echtpaar rouwt om hun doodgeboren kindje. Op hun emotionele reizen over de grenzen van landen en generaties is elk personage op zoek naar liefde. Met *Een tijdelijk ongemak* vestigde Jhumpa Lahiri haar naam als een van de meest veelbelovende hedendaagse schrijvers.

'If you act powerfully, you will begin to think powerfully'. Of je nu in gesprek gaat met twee personen of een presentatie moet houden voor een volle zaal: we komen iedere dag sociale uitdagingen tegen die we aan moeten gaan om vooruit te komen, zowel privé als zakelijk. In *Presence* gaat Amy Cuddy in op de wetenschappelijke inzichten achter vele fascinerende verbindingen tussen lichaam en geest. Ze geeft tips hoe we deze wetenschap kunnen gebruiken om op moeilijke momenten of in stresssituaties zelfverzekerder en krachtiger te kunnen optreden. Amy Cuddy liep op 19-jarige leeftijd ernstig hoofdletsel op. Medici betwijfelden of ze ooit haar mentale capaciteit terug zou krijgen en haar opleiding af zou kunnen maken. Inmiddels is zij sociaal psycholoog, professor en onderzoeker op Harvard Business School. Zij imponeerde kijkers over de hele wereld met een van de meest bekeken TEDtalks (meer dan 27 miljoen views sinds 2012) over 'power poses'.

Lecturers request your electronic inspection copy here Do you want to: Learn how to embed mindfulness in your everyday life? Understand how to manage feelings of anxiety or depression? Find a healthy balance between course work, job and social life? Face the future with a positive attitude? More than ever students are reporting high levels of stress, depression and loneliness while at university – so looking after your mental wellbeing is just as important as academic preparation. This book provides grounded guidance on how mindfulness can be used to cope with the main

sources of anxiety while you are completing your studies, so you can find balance and make the most of student life. Combined with practical and recorded mindfulness exercises, learn how to master techniques and tools to reconnect with the present and yourself, and approach life at uni in a stress-free way.

Voor lezers van Stephen Covey en Brené Brown De 13 geboden gaat over mentale kracht. Mentaal sterke mensen vermijden negatief gedrag, zoals zelfmedelijden, jaloezie of spijt hebben van genomen keuzes. In plaats daarvan richten ze zich op het positieve en halen het beste uit zichzelf en hun omgeving. In De 13 geboden geeft Amy Morin praktische richtlijnen om haar lezers te helpen de 13 grootste valkuilen te herkennen. De combinatie van aansprekende voorbeelden en de nieuwste psychologische inzichten, biedt strategieën voor het voorkomen van destructieve gedachten, negatief gedrag en neerslachtige emoties voor iedereen, zodat de weg naar geluk en succes vrij is en je op een positieve manier werkt aan de kansen die er zijn. Morin leert je jezelf te wapenen tegen emotionele tegenslagen en om te gaan met de onvermijdelijke ontberingen van het leven. Ze deelt hoe ze in de periode nadat ze op haar 26e weduwe werd de mentale kracht vond om verder te gaan en het leven te omarmen. Mentale kracht gaat niet over stoer zijn; het gaat over de kunst om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Amy Morin is psychotherapeut. Ze signaleerde dat mensen maatschappelijk succesvol zijn, ondanks enorme uitdagingen en tegenslagen die zij op hun pad tegenkomen. Die veerkracht en haar persoonlijke ervaringen inspireerden haar de webpost 13 things mentally strong people don't do te posten. Een artikel dat viral ging en werd opgepikt door de Forbes website waar het ruim tien miljoen mensen bereikte: een record. Zie ook <https://www.youtube.com/watch?v=swWHH392CDM> & <https://www.youtube.com/watch?v=7hGKb5Busjk>

Experimentele beschrijving in de traditie van de "nouveau roman" van een episode uit de Tweede Wereldoorlog.

NRC HANDELSBLAD: 'Somberstop – Eindeloos piekeren, daar kun je ook gewoon mee ophouden.' Een baanbrekende methode om uit je dip te komen. Zelfs sceptici zijn enthousiast. Pia Callesen presenteert een beproefde, baanbrekende methode in 'Leef meer, denk minder' om uit een dip te komen. De oorzaak van neerslachtigheid en depressie is vaak te veel denken. We analyseren eindeloos wat we hebben gezegd en gedaan of de beslissingen die we moeten nemen. Maar het werkt niet. In dit boek vind je een radicale strategie om de controle over je denkprocessen terug te krijgen en je weer goed te voelen. 'Leef meer, denk minder' leidt je naar een beter leven doordat je leert hoe je de aandacht beheerst die je aan je gedachten besteedt. ## 'Zorgeloos leven uit een boekje leren. Het zal ook niemand verbazen dat ik er niets van verwachtte... Maar tot mijn verbazing raakte het me diep.' – Ellen de Bruin, NRC HANDELSBLAD Dr. Pia Callesen is gespecialiseerd in Meta Cognitieve Therapie (MCT). Pia heeft ruim 15 jaar ervaring in de klassieke cognitieve gedragstherapie en is specialist in de MCT methode. Ze heeft in de loop der jaren regelmatig individuele supervisie en

coaching ontvangen van professor Adrian Wells (grondlegger van MCT). Haar boek Leef meer, denk minder is een ongelooflijke bestseller in Denemarken met 75.000 verkochte exemplaren (op een inwoneraantal van 5,8 miljoen!). Ook staat het staat sinds verschijning bijna onafgebroken in de Top 50 bestsellerlijst van Denemarken (Saxo). En zijn de rechten wereldwijd verkocht.

We are brought up in a world where living in fear is both encouraged and accepted. Its normal to feel doubt, to feel guilt, to feel anger, to feel a failure. Its normal to lack enjoyment, self-confidence, and fulfilment. Its normal to live our lives according to what other people want of us, or what we think other people want of us, and to feel that, in a world where we constantly criticise and compare, were simply not good enough. But good enough for what? And in whose view? Its time to turn that thinking around. You are good enough! You were born with confidence and a healthy self-esteem. You were born to smile more. You were born to feel ease, to feel well, and to listen to your heart and your intuition. And you can reconnect with that you. You can live true to yourself, and you can feel contentment, joy, and harmony. You can find peace, acceptance, and inner strength. You are perfect, human, worthy. You are special. You are you, and the world needs you. Free the spirit thats still burning deep inside you, and shine! You are and you can!

‘Het blinde licht’ van Benjamín Labatut gaat over Fritz Haber, Werner Heisenberg, Alexander Grothendieck – grote natuurwetenschappers die de loop van de twintigste eeuw hebben veranderd. En de mensheid dichter bij de afgrond hebben gebracht. ‘Het blinde licht’ is een roman over menselijke (over)moed en de morele consequenties van wetenschappelijke vooruitgang. En over de onmetelijke verbeelding die nodig is om het ondenkbare te bedenken.

Als Indiana Jones econoom zou zijn, zou hij Steven Levitt heten. Freakonomics leest als een detective. Wall Street Journal Wat is gevaarlijker: een pistool of een zwembad? Wat hebben sumoworstelaars en schoolmeesters gemeen? En waarom wonen drugsdealers bij hun moeder? Het zijn vragen die je niet gauw van een econoom zou verwachten. Maar Steven Levitt is geen typische econoom. In Freakonomics onderzoekt hij met co-auteur Stephen Dubner de verborgen kant van de dingen om ons heen. De geheimen van de Klu Klux Klan, bijvoorbeeld. Of de waarheid over vastgoedmakelaars. En, stelt hij, heeft het dalen van de misdadcijfers in plaats van met een goed draaiende economie niet eigenlijk alles te maken met de legalisering van abortus? Freakonomics is het leukste en verhelderendste boek over economie dat je je kunt voorstellen. Een mix van essentiële feiten en een meeslepende vertelling, die onze blik op de moderne wereld voorgoed verandert en verscherpt. Een fascinerend en belangrijk boek, leesbaar, compact en barstensvol informatie over de wereld om ons heen. Wie dit boek over de raadsels van het alledaagse leven heeft gelezen moet wel concluderen: economie is belangrijk, interessant en erg leuk. de Volkskrant `Levitt stelt ongewone vragen en geeft provocatieve antwoorden. Slim, precies en tot in detail. New York Times

Everyone suffers at some time or other - it's simply a part of life. But however bad things seem, we are never completely helpless. For the deeply affirming truth is that we can choose how to respond to adverse circumstances. Trystan Owain Hughes suggests

that learning how to suffer and how to wait patiently may be the secret of finding joy in our lives. Diagnosed with a degenerative spinal condition, he was surprised to discover that, instead of increasing his unhappiness, it spurred him on to seek out sources of hope and meaning. The book opens by encouraging us to take a step back from our anxieties and worries and rest in the love of God. We then explore five areas where that love may be found in the midst of pain: in nature, memory, art, laughter and other people. By becoming conscious of the echoes of the transcendent in these areas, we will gain new strength. And paradoxically, through facing our suffering, learn to truly live.

Voor de fans van TIJAN & Colleen Hoover We leken voor elkaar geschapen. Tot we elkaar ontmoetten. Misha 'Waar je ook gaat, ik mis wat je achterlaat. Het lijkt wel alsof je al eeuwen weg bent.' In groep zeven kregen we een penvriend toegewezen. De lerares van de andere school dacht dat ik meisje was, omdat ik 'Misha' heet, en wees me toe aan een van haar leerlingen, Ryen. Mijn docent dacht dat Ryen een jongen was en vond het een goede match. Het duurde niet lang voordat we erachter kwamen dat er een foutje was gemaakt. En al heel snel waren we het oneens over van alles. Wat de lekkerste pizza was. Android vs. iPhone. Of Eminem echt de beste rapper aller tijden was... Zo begon het en de daaropvolgende zeven jaar, hadden we elkaar. We hadden drie regels: Geen social media. Geen telefoonnummers. Geen foto's. We hadden het goed, zo. Waarom zouden we dat dan verpesten? Tot ik online op een foto van een meisje stuitte. Ze heette Ryen, zat in de laatste klas van de middelbare school, hield van Gallo's pizza en was verslaafd aan haar iPhone. Toeval bestaat niet... Ik moest haar ontmoeten. Ik verwachtte alleen niet dat ik zou haten, wat ik aantrof. Ryen Hij heeft me al in geen drie maanden geschreven. Er is iets mis. Is hij overleden? Opgepakt? Misha kennende zijn beide een reële mogelijkheid. Zonder hem word ik langzaam gek. Ik moet weten dat er iemand is die naar me luistert. Het is mijn eigen schuld. Ik had toch zijn telefoonnummer moeten achterhalen, of een foto van hem. Hij kan wel voorgoed zijn verdwenen. Of hij blijkt, zonder dat ik het doorheb, ineens recht voor mijn neus te staan...

In Good Vibes, Good Life beschrijft Vex King hoe je de kracht van positiviteit kunt benutten. Laat je inspireren tot een mooier en zinvoller leven. In Good Vibes, Good Life beschrijft Vex King hoe je de kracht van positiviteit kunt benutten. Hoe kun je echt van jezelf houden? Kun je negatieve emoties omzetten in positieve? Is het mogelijk om blijvend gelukkig te worden? Wat is je doel in het leven en hoe vind je dat? Vex King, die veel tegenspoed in zijn eigen leven overwon, inspireert met zijn antwoorden een volgende generatie spirituele zoekers. Hij helpt de lezer een leven te creëren om van te houden. Dit alles op een manier die eenvoudig te volgen, nuchter en herkenbaar is.

Zeg je vrienden en familie maar vaarwel. Bereid je voor op een werkweek van 97 uur, beslissingen over leven en dood, een constante vloed aan lichaamssappen en een budget dat eerder gepast lijkt voor een turfsteker. Welkom in het leven van een arts in opleiding. Tijdens de helse dagen en slapeloze nachten hield cabaretier en voormalig arts in opleiding Adam Kay jarenlang in het geheim een dagboek bij. Zijn verslagen van de frontlinies van het ziekenhuis zijn samengebracht in dit afwisselend hilarische, afschuwelijke en ontroerende boek. Dit doet even pijn vertelt je alles wat je wilt weten over het werk op een ziekenboeg - plus een aantal dingen die je liever niet had willen weten. Mogelijke bijwerkingen: spontane lachstuipten en opwellende tranen. Adam Kay

(1980) werkte jarenlang als arts in opleiding, maar is tegenwoordig een succesvol cabaretier en scriptschrijver. Zijn debuut *Dit doet even pijn* werd direct een bestseller in Groot-Brittannië en is inmiddels in vijftien landen vertaald.

Zeven uur. De wekker gaat, we slepen ons ons bed uit en maken ons op voor weer een dag rennen, vliegen, vallen, opstaan en weer doorgaan. Aan het eind van die doodvermoeiende dag zitten we op de bank en vragen ons verbijsterd af waar de dag gebleven is: `Wat heb ik vandaag nou helemaal gedaan?! Peter Bregman, schrijver van de populaire Harvard Business-column *How We Work*, vroeg zich af hoe we die ratrace kunnen doorbreken. Hij kwam met een revolutionair plan: sta gedurende de werkdag 18 minuten 5 minuten s ochtends, 1 minuut op elk heel uur en 5 minuten s avonds stil bij wat je nu echt wilt, en je zult zien dat je minder snel wordt afgeleid door kleine dingen, zodat je uiteindelijk met meer tevredenheid terugkijkt op je werkdag. Zijn doel is: werk elke dag met plezier, maar laat het werk niet je leven overnemen, want er is zo veel meer om van te genieten! 18 minuten biedt je die kans.

In this easy-to-follow book, Wendy Green explains how food intolerances, gut infections, bacterial imbalance, stress and hormones contribute to IBS, and offers practical advice and a holistic approach to help you deal with the symptoms. From simple dietary and lifestyle changes to DIY complementary therapies, find out 50 things you can do today to help you cope with IBS, including:

- Identify your IBS triggers and learn how to manage them
- Choose beneficial foods and supplements
- Manage stress and relax to reduce flare-ups
- Learn which types of exercise can help to relieve symptoms
- Find helpful organisations and products

Een schitterend, genre-overstijgend verhaal voor de fans van Sarah J. Maas en Veronica Roth, maar ook van Audrey Niffenegger en Diana Gabaldon Schwabs Schemering-trilogie wordt verfilmd door de makers van *Spiderman*, *The Fast and the Furious* en *John Wick* Frankrijk, 1714. Als Adeline LaRue wordt uitgehuwelijkt, smeekt ze om meer tijd en een leven in vrijheid. Haar wens gaat in vervulling, maar tegen een vreselijke prijs. Addie zal eeuwig leven, en is gedoemd te worden vergeten door iedereen die ze ontmoet. Zelfs haar ouders vergeten hun dochter op slag en jagen haar hun huis uit. Ontheemd en alleen begint Addie aan een betoverend avontuur dat eeuwen en continenten omspant. Van de achttiende-eeuwse salons van Parijs tot de straten van het moderne New York: Addie leert overal overleven. Maar terwijl haar tijdgenoten de geschiedenisboeken in gaan, blijft Addie onopgemerkt bestaan. Dag na dag, jaar na jaar. Tot ze op een dag een boekhandel in stapt en iemand haar voor het eerst in driehonderd jaar herkent... In de pers 'Intelligent, grappig en sexy. Schwab is een nieuwe ster aan het fantasyfirmament.' *The Independent* 'Schwab schrijft boeiende fantasyverhalen die de lezer vanaf de eerste pagina grijpen en meeslepen in een magische wereld.' *NBD Biblion* 'Geweldig creatief en vindingrijk.' *The Guardian* 'Heeft alles om een klassieker te worden. Dit boek is goud waard.' Deborah Harkness, auteur van *Allerzielen* 'Wie vinden onze lezers de beste auteurs van het jaar? Lucinda Riley, Karin Slaughter en V.E. Schwab.' *Chicklit.nl*

Al meer dan 25.000 keer gelezen en geluisterd in Nederland en België! Dé internationale sexy bestsellersensatie vol humor. Hannah Wells heeft een enorme crush op Justin Kohl, de hunk van het footballteam. Maar hoe kan ze ervoor zorgen dat hij haar eindelijk ziet staan? Garrett Graham is de populaire aanvoerder van het ijshockeyteam. Maar hij kan ijshockey wel vergeten als hij niet snel zijn filosofiegemiddelde

verbetert met behulp van bijles. Hij laat zijn oog vallen op de sarcastische brunette die als enige van de klas een goed cijfer heeft gehaald voor het tentamen dat hij over moet doen. Het enige probleem: zij heeft helemaal geen zin om hem te helpen. Garrett is echter niet voor één gat te vangen en bedenkt een sluw plan: zij geeft hem bijles, en hij doet een tijdje alsof hij haar vriendje is. Als Hannah namelijk een paar keer als zijn date op feestjes wordt gezien, zal ze daarmee ongetwijfeld de aandacht van Justin trekken. In een vlag van verstandsverbijstering gaat Hannah akkoord met de deal. Dat kan niet misgaan... toch? De deal is het eerste deel in de Off Campus-serie van Elle Kennedy, die zich afspeelt op de fictieve Briar University. Alle delen zijn los van elkaar te lezen. Ook schreef ze een serie van vier boeken getiteld Briar U.

In this easy-to-follow book, Wendy Green explains how psychological, genetic and dietary factors can contribute to anxiety, and offers practical advice and a holistic approach to help you deal with the symptoms. From simple dietary and lifestyle changes to DIY complementary therapies, find out 50 things you can do today, including:

- Replace negative thoughts and behaviour with positive ones
- Manage stress and relax to reduce symptoms
- Choose beneficial foods and supplements
- Find helpful organisations and products

Eén op de drie Nederlanders zit wel eens op de bank bij een psycholoog – en sommige van deze patiënten zijn zélf therapeut, zoals Lori Gottlieb. In Misschien moet je eens met iemand praten? beschrijft ze sessies in haar spreekkamer met uiteenlopende patiënten als een pasgetrouwd stel dat moet omgaan met een dodelijke ziekte, een man met zelfmoordneigingen en een vrouw die telkens relaties begint met verkeerde mannen – maar ook de therapie die ze zelf volgt. Want naast psycholoog is Gottlieb allereerst mens, die worstelt met relatieproblemen en het opvoeden van haar zoon. Met humor, wijsheid en empathie gaat ze in op essentiële levensvragen over verlangens en behoeften, leegtes en betekenis, schuldgevoelens en opluchting, eenzaamheid en liefde. ‘Ik werd meteen verliefd op dit boek. Gottlieb neemt ons mee naar het hart van haar therapeutische sessies met patiënten, én die van haarzelf. Als je ook maar een beetje geïnteresseerd bent in het therapeutische proces, of in het mens-zijn, móet je dit boek lezen. Het is wijs, warm, slim en grappig.’ – Susan Cain ‘Lori Gottlieb neemt ons mee in de intiemste confrontaties en laat ons achter met een verrassend frisse blik op onszelf, de ander, en de menselijke aard. Het boek is grappig, hoopgevend, wijs en fascinerend – en dat alles tegelijkertijd.’ – Arianna Huffington

Leer om niet langer je eigen vijand te zijn en iedere minuut voluit te leven! Veel mensen kennen het gevoel tekort te schieten maar al te goed. Er is niet veel voor nodig horen hoe goed iemand anders is, zelf bekritiseerd worden, een woordenwisseling, een fout op het werk om te denken dat we niet goed genoeg zijn. Dit kan leiden tot zelfveroordeling, relatieproblemen, perfectionisme, eenzaamheid en overwerk. Zelfaanvaarding is een proces dat een leven lang duurt. In Het leven liefhebben door acceptatie beschrijft Tara Brach op een open en eerlijke manier hoe zij haar weg heeft gevonden. Via haar persoonlijke verhaal en dat van haar cliënten en leerlingen, geleide meditatie, gedichten en citaten weet zij tot de kern van het probleem door te dringen. Want pas als je begrijpt hoe het gevoel van onwaardigheid is ontstaan, kun je verbinding maken met je echte ik en jezelf leren vertrouwen en omarmen. Tara Brach is psychotherapeut en toonaangevend leraar op het gebied van mindfulness, emotionele genezing en spiritueel ontwaken. Zij is oprichter van de Insight Meditation Community en geeft zeer drukbezochte workshops in binnen- en buitenland. www.tarabrach.com

Stop Thinking, Start Living: Discover Lifelong Happiness HarperCollins UK

Toegankelijke nieuwe titel van de auteur van de bestseller De 13 geboden. Helpt ouders hun kinderen zelfverzekerd op te voeden en klaar te stomen voor een geslaagd volwassen leven. Amy Morin, auteur van de internationale bestseller De 13 geboden verlegt haar aandacht naar ouders en leert hun hoe ze hun kinderen geestelijk sterk en veerkrachtig kunnen opvoeden. Krijgen de kinderen van vandaag de flexibiliteit

en mentale kracht die ze nodig hebben om de uitdagingen van het leven in een steeds ingewikkelder en engere wereld te kunnen aanpakken? Met veilige ruimten en trigger-waarschuwingen die zijn onworpen om kinderen te 'beschermen', belemmeren veel volwassenen onbewust hun kinderen in het bereiken van hun grootste potentieel. Amy Morin, de auteur die de kenmerken identificeerde die geestelijk sterke mensen delen, geeft nu volwassenen - ouders, leerkrachten en andere mentoren - de instrumenten die ze nodig hebben om mentalekracht-trainers te worden. Terwijl andere boeken ouders vertellen wat ze moeten doen, leert Amy Morin ouders wat 'niet te doen', wat misschien wel belangrijker is bij het opvoeden van mentaal sterke jongeren.

[Copyright: 4e1fb2ab8dd4e7f09b7900fd9cda026d](#)