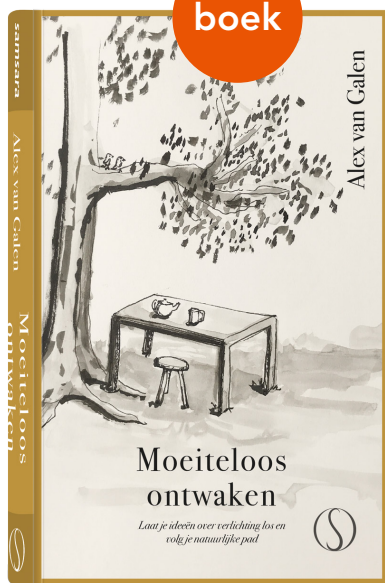


mind openers

boek



Missend puzzelstukje

Scenarioschrijver Alex van Galen mediteert jaar in, jaar uit, hij is in de leer bij een goeroe en heeft zelfs verlichtingservaringen. Maar ondertussen voelt hij nog steeds stress en schreeuwt hij tegen zijn kinderen. Dat moet toch anders kunnen... In zijn boek *Moeiteloos ontwaken* vertelt hij hoe zijn leven pas verandert wanneer hij naast zijn bestaande practice gaat werken met de Healing Tao, een systeem van chi kung en meditatie. Veel mensen vinden zo'n mix van yogastijlen niet kunnen, maar Alex meent juist dat het de weg is naar heelwording. Een bijzonder boek met oefeningen die je meteen kunt meedoen.

Moeiteloos ontwaken. Laat je ideeën over verlichting los en volg je natuurlijke pad ♦ Alex van Galen ♦ Uitgeverij Samsara ♦ € 19,90

DE JUISTE PLEK

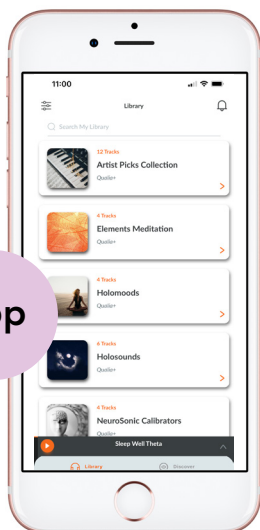
Heel veel mensen zoeken naar geluk. Meestal geldt: hoe harder je zoekt, des te minder je vindt. Swami Purnachaitanya draait het in zijn boek *Looking inward* om: laat je leven een uitdrukking zijn van geluk. Als je dat zo leest, denk je misschien: tja, hoe dan? Het antwoord is meditatie. Door middel van persoonlijke verhalen, oefeningen in 'moeiteloze meditatie' en mooie sutra's vol wijsheden vertelt hij hoe je rust kunt vinden in jezelf, ongeacht wat er om je heen gebeurt. Ook legt hij haarfijn het verschil uit tussen meditatie en mindfulness. Een parel voor in je boekenkast.

Looking inward. Meditating to survive in a changing world ♦ Swami Purnachaitanya ♦ Uitgeverij Penguin ♦ € 12,- via amazon.nl



boek

app



Breinmassage

Als je in je linker- en rechteroor twee tonen hoort die nét in hoogte verschillen, maakt je brein vanzelf een derde 'tussentoon' aan. Zo'n nieuwe toon, een *binaural beat*, heeft zelf ook weer effect op je hersengolven. Zo helpen binaural beats je om spanning en stress los te laten, je focus te verbeteren of dieper in meditatie te gaan. Muziekproducer Daniel Schotsborg ontwikkelde de Qualia+ app met een bibliotheek met honderden relaxerende en verdiepende tracks. Het is even wennen aan de geluiden, maar na een sessie 'Sleep Well Theta-waves' kun je niet anders dan erin geloven.

Qualia+ ♦ 7 dagen gratis uitproberen ♦ via qualiaplus.com

kaarten-
set



MAG IK VAN JOU...?

Kwartetten, is dat niet een van de oudste en leukste spellen die je kunt spelen met je kinderen? En hoe gaaf is het als je ze tijdens zo'n spel ook nog eens yogahoudingen kunt leren! Het *Yogaverhalenkwartet* bestaat uit 41 kwartetkaarten met allerlei yogahoudingen. Daarnaast bevat het 10 verhalenkaarten op rijm. Zoals *Het wandelende dierenfeest*: tijdens een wandeling kom je een cobra tegen, op dat moment stop je met voorlezen en doe je samen met je kinderen de cobrahouding. Even later kom je een leeuw tegen. Dat wordt lachen, gieren en vooral brullen!

Yogaverhalenkwartet ♦ Laura Novello en Natascha Stolz
♦ Uitgeverij Pantha Rei ♦ € 20,-

Op een briefje

Je wilt het optimale uit je leven halen. Maar je wordt moe van al die boeken die beloven dat je je dromen kunt realiseren.

Vaak werken ze één belangrijk ding niet goed uit, namelijk hoe je onbewuste overtuigingen opruimt die je droomleven in de weg staan. Precies dat doet *De magic methode* wél.

De sleutel is de briefjesmethode, en die wordt zo goed uitgelegd dat je nu eens echt die blokkades uit de weg ruimt. Dit praktische boek is lekker leesbaar, staat vol magische verhalen en biedt bovenal 5 stappen om je dromen werkelijkheid te maken.

De magic methode ♦ Barbara te Boekhorst ♦ Uitgeverij Apollo ♦ € 22,22 ♦ bestellen via powerforme.nl



boek

spel



Deel je geluk

Wat maakt jou gelukkig? Dat ontdek je met het bordspel *The Happy Game*. Het bord is verdeeld in gekleurde vakjes. Elk vakje staat voor een thema: zo betekent blauw dankbaarheid en oranje creativiteit. Zodra je op een gekleurd vakje komt, pak je een kaart die bij dat thema hoort. Op de kaarten staan uiteenlopende vragen, zoals 'Met wie kun jij de wereld aan?' en 'Hoe ziet je ideale dag eruit?' Zo leer je niet alleen wat geluk voor jou betekent, je deelt het meteen met anderen. Onderweg kom je ook vakjes met uiltjes tegen. Wie de meeste uiltjes verzamelt, wint! Een superleuk spel voor alle leeftijden.

The Happy Game ♦ € 31,95 ♦ bestellen via thehappygame.org