

# MINDGYM GRATIS



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Auteur: Wouter de Jong  
Aantal pagina's: 629 pagina's  
Verschijningsdatum: 2020-05-29

Uitgever: Dwarsligger  
EAN: 9789049808198

Taal: nl

Link:

[Download hier](#)



Foto Maarten van der Wal. De methode van Wouter de Jong zet mensen, teams en organisaties in hun kracht. Hij doet dit door het aanleren van simpele denkwijzen en technieken die iedereen kan toepassen in zijn of haar dagelijks leven en werk.

Het resultaat zijn mensen die met meer plezier, autonomie en effectiviteit werken en leven. Foto Niels Cornelis Meijer op Lowlands. Bestseller auteur, van o. De Ladder en Dromen, durven, doen. Bestseller auteur 'Nooit meer te druk'.

Het is de leukste, no-nonsense methode om mentaal sterk te blijven. Wouter de Jong is een veelgevraagd spreker, trainer en consultant, die zicht richt op het vergroten van effectiviteit en persoonlijk leiderschap. De Jong heeft doeltreffende programma's ontwikkeld om het welzijn van de mensen en het bedrijf zelf te verhogen door mentale training.

We leren onze kinderen zo ongeveer alles. Behalve de gebruiksaanwijzing van hun eigen hoofd. Hoog tijd dus om ook onze kinderen te leren hoe ze baas kunnen worden in hun hoofd. Daarom heeft Wouter nu Mindgym voor kids geschreven. Superkrachten voor je hoofd is een speels doeboek om samen met je ouders of alleen te ontdekken hoe je koning in je kop wordt. It's a fun, straightforward method to exercise your brain, to keep anxiety at bay and it helps you grow a more positive and generous mindset.

A healthy mind is essential for a healthy life!. CEO bij Mindworkproductions. Daarmee is het bij hem veilig en fijn om te leren. Zeker omdat zijn interventies altijd gelardeerd zijn met zelfspot en humor.

Altijd een feest om met hem samen te werken!. Opleidingscoördinator bij De Corporatie Academie. CEO Neptunalis. Dit zonder dat je het zelf merkt.

Hij heeft mij daarmee de tools in handen gegeven waarop ik een betere balans wist te vinden in het leven!. Partner bij Queastus Executive Leadership.

Hij is authentiek, verbindend, warm en gebruikt veel humor om reflectie om inzichten te verschaffen. Hij is zeer scherp in zijn observaties en weet mensen uit te nodigen om te experimenteren met nieuw gedrag.

Daarnaast geeft hij zeer concrete en heldere tips!. Hij is in staat om een diepere laag bij je aan te roeren waarmee je aan de slag kunt en waardoor je duurzame verandering in jezelf teweeg kunt brengen.

Zijn boek inspireert en daagt je uit!. Re-integratieadviseur bij ING. Zijn werkwijze geeft altijd stof tot zelfreflectie!. Train je geest Stuur je leven. Dicht het gat tussen waar je bent en waar je zou willen zijn.

Klik op het boek. Sportschool voor je geest. Ben tlgelaar Bestseller auteur, van o. Tony Crabbe Bestseller auteur 'Nooit meer te druk'. Wouter in de media. Werkwijze wouter. Mindgym voor kids? Carice van Houten Actrice. Tony Crabbe auteur van Nooit meer te druk. Mindgym in het theater ervaren? Klik hier.

## **Wat is Mindgym, wat is het niet en waarom is het zo belangrijk?**

Bij goed voor jezelf zorgen denken we vaak aan meer bewegen en gezond eten, maar je zit pas écht lekker in je vel als je ook mentaal sterk bent. Een goede gezondheid begint niet in de sportschool, maar in je hoofd. Wouter de Jong laat in Mindgym zien hoe je in 12 weken je mentale conditie kunt verbeteren.

De Mindgym-methode combineert wetenschappelijke inzichten met praktische oefeningen en staat vol mooie anekdotes, rake citaten en interessante weetjes. De Jong laat zien waarom succes niet gelukkig maakt, maar geluk je wel succesvoller maakt.

Wij wijzen u graag op het volgende Door drukte rondom de feestdagen zijn de levertijden van PostNL aangepast en kan uw pakket vertraging oplopen. Boeken Persoonlijke effectiviteit Mindgym, sportschool voor je geest. Mindgym - Sportschool voor je geest Justin van Lopik 20 may Wonderlijk genoeg gaan reclames over horloges vaak over tijdloze momenten, waarbij je het niet in je hoofd haalt om te kijken hoe laat het is.

Een man en vrouw zwoel kussend, met beiden een glinsterend horloge om. Lees het volledige artikel. Wouter de Jong Mindgym, sportschool voor je geest In 12 weken meer focus, rust en energie Paperback Nederlands 12 beoordelingen. Verkooppositie 34 dagen in de top Op voorraad Op werkdagen voor uur besteld, volgende dag in huis. In winkelwagen. Samenvatting Bij goed voor jezelf zorgen denken we vaak aan meer bewegen en gezond eten, maar je zit pas écht lekker in je vel als je ook mentaal sterk bent.

Specificaties ISBN Trefwoorden: basisbibliotheek , brein , mindfulness , breintraining , aandacht. Uitgever: Maven Publishing. Hoofdrubriek: Persoonlijke effectiviteit. Expertrecensies 2 Mindgym - 'Een briljant boek'. Acht seconden. Zolang kun je je aandacht onafgebroken richten op iets of iemand.

Daarna zakt de focus weer in, op weg naar chips, apps of gedachten. In was de gemiddelde aandachtsspanne nog twaalf seconden. Het smartphonetijdperk heeft er in zestien jaar maar liefst een derde afgesnoept bent u er nog? Lees verder. Gezond leven is in. Gezond eten is in. Naar de sportschool gaan is in.

Alleen we vergeten daarbij onze mentale conditie. Lezersrecensies 4. Schrijf een recensie. Interviews en artikelen 1. Wouter de Jong 20 mei Wonderlijk genoeg gaan reclames over horloges vaak over tijdloze momenten, waarbij je het niet in je hoofd haalt om te kijken hoe laat het is. Een stoere bergbeklimmer die op een rots aan één arm hangt, waarbij om zijn pols een mooi klokje prijkt.

Artikel lezen. Over Wouter de Jong. Wouter de Jong is mindfulness-trainer. Hij studeerde af in Nederlands recht, aansluitend volgde hij een

opleiding aan de Amsterdamse toneelschool, waarna hij werkte als acteur onder andere in GTST en Villa Achterwerk. Hij volgde meerdere opleidingen tot compassie- en mindfulness-trainer, onder andere aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Met zijn trainingsbedrijf Mindgym helpt De Jong mensen mentaal fit te worden en daarnaast is hij een veelgevraagd spreker en consultant. Andere boeken door Wouter de Jong Bekijk alle boeken. Vaak samen gekocht. Mensen die dit boek kochten, kochten ook Francesco Cirillo. De pomodoro-techniek. Inleiding tot de gedragstherapie. Marketing voor het MKB. Alle bestsellers. Populaire producten. Personen Trefwoorden.

Mindgym, sportschool voor je geest.

## [Mindgym, sportschool voor je geest

Mindgym, wat is het en wat is het niet? We vroegen het Mindgym-auteur Wouter de Jong, die meteen uitlegt waarom het zo belangrijk is. Kennis maken met Mindgym? Wat het echt niet is: een wondermiddel waarmee je van al je problemen afkomt of alleen nog maar blij bent. Maar wat het wél inhoudt: met een scherpe geest weet je waar je invloed op hebt en wat je dient te accepteren. Je leert niet vrij te zijn van bepaalde innerlijke ervaringen, maar vrijheid te ontdekken in de ervaring die je hebt.

Zo weet je je innerlijke rust te behouden, ook als je je verdrietig of boos voelt of als dingen niet lopen zoals je wilt. Daarmee train je ook het vermogen gelukkig te zijn zonder redenen. Je leert je gedrag te behouden of te veranderen, zodat je leven in lijn komt met wat jij werkelijk belangrijk vindt. In het Westen zijn we nog nooit zo welvarend geweest als nu, maar als je je realiseert dat ieder jaar bijna Gelukkig zijn je hersenkwabben net als een te dikke buik heel goed te trainen.

Ik wil mensen een nuchter en helder trainingsprogramma bieden om hun mentale conditie te verbeteren én op peil te houden, net zoals je je spieren in de sportschool traint. Een soort wandelende applausmachine. Als ik iets verklootte, kon je me opvegen. En nog steeds komen dit soort patronen op, maar het fijne is dat ik nu houvast heb om ermee om te gaan.

Om mezelf makkelijker te kalmeren. Die zelfacceptatie geeft vrijheid en levert energie op die ik kan besteden aan wat ik werkelijk wil. Er is een storm aan wetenschappelijk bewijs dat mentale training hét recept is voor een zinvoller en plezieriger leven en een betere wereld.

Bovendien: als je mentaal sterk bent, dan kun je veel makkelijker je goede voornemens waarmaken omdat je je impulsen beter weet te beheersen. Zo wordt afvallen, minder op je telefoon kijken, meer fysiek sporten veel makkelijker te realiseren. Aandacht: ons vermogen om focus te houden; een afgeleide geest is een ongelukkige geest. Veerkracht: ons vermogen om te herstellen van negatieve gemoedstoestanden. Positiviteit: ons vermogen om positieve emoties en gedachten te creëren en te koesteren.

Altruïsme: ons vermogen om onvoorwaardelijk te kunnen geven; vrijgevigheid zonder iets terug te verwachten, vriendelijkheid. Je kunt je hersenen op deze verschillende gebieden trainen, zoals je naast cardio- en krachttraining ook balans kunt oefenen. En net als in de sportschool geldt dat de verschillende gebieden elkaar kunnen versterken.

Dus train ze alle vier en je zult veel meer rust in je hoofd ervaren. Ze zeggen wel dat de snelste formule naar geluk is: te willen wat je hebt. Daar voeg ik nog graag deze voetnoot aan toe: als het vergezeld wordt door de ontspannen wens tot groei en ontwikkeling. Stel, je rijdt over de snelweg en je ziet op je dashboard en dat de tank bijna leeg is. Dan stop je bij een benzinstation om hem vol te gooien.

Een uur later zie je weer een lampje branden in de vorm van een steeksleutel: er is onderhoud nodig. Wat doe je? Dan pak je niet de noodhamer om met een flinke tik het lampje te stuk te slaan, maar breng je de auto naar de garage. Het gekke is dat we de waarschuwinglampjes van ons lichaam vaak wel een tik geven of gewoon negeren; onprettige sensaties in je lijf zoals tintelingen of opgetrokken schouders merken we vaak niet eens op.

We jakkeren gewoon door, soms zelfs tot de motor kookt. We moeten gewoon ook onderhoud gaan plegen aan ons mentale welzijn. Dat doe je bijvoorbeeld door aandachtstraining, maar ook opletten welk type woorden je voor je innerlijke stem gebruikt, of hoe je omgaat met positieve emoties. De opzet en de volgorde komen grotendeels overeen. Alleen Mindgym work-outs is nog praktischer: er staan meer en andere oefeningen in, extra audio-opnames en er zijn meer suggesties voor hulpmiddelen apps, verwijzingen opgenomen zodat je nog meer uit deze methode kunt halen.

Als je behoefte hebt aan meer theorie en de wetenschappelijke verantwoording achter de Mindgym-methode kun je het eerste boek erop naslaan. Type zoekwoorden. Getty Images. Related Story. This content is created and maintained by a third party, and imported onto this page to help users provide their email addresses. You may be able to find more information about this and similar content at piano.

Advertentie - Lees hieronder verder. De vuile was buitenhangen op social media Dit is hét ingrediënt om je huid te hydrateren Waarom liegen we eigenlijk?

Waarom je vandaag nog moet beginnen met mediteren Waarom kantoortuinen zo ongezond zijn.

[https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4573963/normal\\_5fc6c446e65a9.pdf](https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4573963/normal_5fc6c446e65a9.pdf)

<https://cdn.sqhk.co/sharonklassenm/cifMgds/the-turbulent-era-riot-and-disorder-in-jacksonian-america-1st-edition-17.pdf>

[https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4574737/normal\\_5fc668684ca6b.pdf](https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4574737/normal_5fc668684ca6b.pdf)

<https://cdn.sqhk.co/patmilfordpb/bghaxo/the-wind-eye-70.pdf>

[https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4579835/normal\\_5fc9ee1d92333.pdf](https://static.s123-cdn-static.com/uploads/4579835/normal_5fc9ee1d92333.pdf)

<https://uploads.strikinglycdn.com/files/3e40e535-d074-4ac1-9249-ffc2207d0b12/vingerafdrukken-van-god-100.pdf>