

Aanbevolen

Loop je zorgen uit je lijf

Als we wandelen worden beide hersenhelften gelijktijdig en in gelijke mate gestimuleerd. Daardoor ontstaat er een betere uitwisseling tussen beide hemisferen en kunnen de hersenen vastzittende patronen oplossen, die als gevolg van stress of traumatische ervaringen zijn ontstaan. Een halfuurtje wandelen per dag is al voldoende om onze zorgen letterlijk uit ons hoofd te krijgen en klachten, variërend van kort maar hevig overstuurd zijn tot chronische aandoeningen zoals posttraumatische stress of depressie, wezenlijk te verlichten.

Wandelen is dus niet alleen een weldaad voor ons lichaam, zoals al bekend, maar ook zeer bevorderlijk voor ons emotionele en psychische welbevinden.

www.thomhartmann.com

Coaching boeken

Dromen Durven Doen - Ben Tiggelaar - ISBN: 9027416052

Intuïtie - Malcolm Gladwell - ISBN: 9789025416898

Wees je eigen coach - M. Grant & J. Greene - ISBN: 9043005266

De zeven eigenschappen - Stephen Covey - ISBN: 9025414893

Handboek ontwikkelings coachen - Rudy Vandamme - ISBN: 9024416302

Hoe overleef ik mijn familie - John Cleese - ISBN: 9067661813