



Leestips Samen Veerkrachtig

- 


1. De ademhalingsrevolutie : train jezelf om goed te ademen, om angst te overwinnen en je innerlijke rust
Yolanda Barker

Noordboek / © 2022 / Boek / ISBN 9789056159405
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10401342>

- 


2. Verbinding verbroken : de ware oorzaken van depressie en de onverwachte oplossingen
Johann Hari

Nijgh & Van Ditmar / © 2018 / Boek / ISBN 9789038805436
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10144897>

- 


3. Als een dierbare depressief is : helpen zonder jezelf te verliezen
Huub Buijssen

Spectrum / 2018 / Boek / ISBN 9789000360642
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10121527>

- 


4. Winteren : de kracht van rust en afzondering in moeilijke tijden
Katherine May

Nieuw Amsterdam / 2021 / Boek / ISBN 9789046828854
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10351479>

- 

5. Zelfzorg is het begin van alles
Nina Mouton

Lannoo / 2023 / Boek / ISBN 9789401487290
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10437922>

- 

6. The right mindset : een leven vol zelfvertrouwen in 10 stappen
Delphine Steelandt

Lannoo / 2022 / Boek / ISBN 9789401483230
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10376782>

7.



De kracht van 'buiten zijn' : haal rust en energie uit de natuur
Fiona Huisman

De Lantaarn / © 2021 / Boek / ISBN 9789463545778
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10328234>

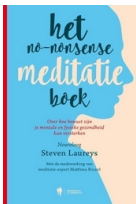
8.



Anders omgaan met angst : de weg van mindfulness, compassie en verbondenheid
David Dewulf

Uitgeverij Lannoo / 2022 / Boek / ISBN 9789401484510
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10395309>

9.



Het no-nonsense meditatie boek : over hoe bewust zijn je mentale en fysieke gezondheid kan versterken
Steven Laureys

Borgerhoff & Lamberigts / 2019 / Boek / ISBN 9789089316394
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10170850>

10.



De kracht van mediteren : ontdek de vele voordelen van mindfulness en meditatie voor je lichaam, geest en
Christophe André

Deltas / 2020 / Boek / ISBN 9789044757033
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10275959>

11.



Stilzitten als een kikker : mindfulness voor kinderen (5-12 jaar) en hun ouders
Eline Snel

Ten Have / 2016 / Boek / ISBN 9789025905699
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|9983001>

12.



Opvoeden in het nu : kinderen grootbrengen met rust en aandacht
Susan Stiffelman

Ankh-Hermes / 2015 / Boek / ISBN 9789020212204
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|9502651>

13.



De kracht van stilte : zo vind je rust in de hectiek van alledag

Kankyo Tannier

Xander / 2017 / Boek / ISBN 9789401607940

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10091221>

14.



Het burn-outvaccin : een innovatieve, efficiënte methode om burn-out te voorkomen of aan te pakken
Gert Braeken

Manteau / 2022 / Boek / ISBN 9789022338667

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10373181>

15.



Ouders zijn ook maar mensen : wat is parentale burn-out en hoe kom je er bovenop?
Moïra Mikolajczak

Lannoo / 2021 / Boek / ISBN 9789401480109

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10354234>

16.



Viktor en het vuur : stress, burn-out en balans in kindertaal
Sarah Van Wolputte

Stressed out / © 2020 / Boek / ISBN 9789082945959

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10253389>

17.



Dwars door het donker : toegeven aan ongelukkig zijn
Nowelle Barnhoorn

Prometheus / 2020 / Boek / ISBN 9789044639988

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10246097>

18.



Caravandagen : reis naar het einde van de tuin
Evelien De Vlieger

Polis / 2020 / Boek / ISBN 9789463105170

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10248065>







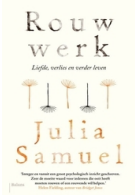
19.




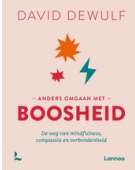
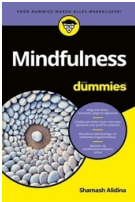
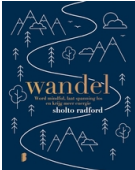



Bloeiend jong : over de mentale gezondheid van jongeren
Nouchka Veyt

Uitgeverij Partizaan / 2021 / Boek / ISBN 9789464076301

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10360139>

20.  De kunst van het ongelukkig zijn
Dirk De Wachter
LannooCampus / 2019 / Boek / ISBN 9789401463584
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10222988>
-
21.  50 lepeltes energie per dag : je praktische gids om een burn-out te voorkomen en te genezen
Anne Everard
Lannoo / 2018 / Boek / ISBN 9789401455725
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10156044>
-
22.  Stop burn-out : wat als je batterijen leeglopen : praktische tips en technieken om burn-out te herkennen,
Luk Dewulf
LannooCampus / 2017 / Boek / ISBN 9789401426541
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10083471>
-
23.  De appels blijven liggen en de piano is stil
Else van Basten Batenburg
Pelckmans / 2022 / Boek / ISBN 9789464017472
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10383298>
-
24.  Alles wat was : hoe ga je om met afscheid?
Stine Jensen
Kluitman / © 2020 / Boek / ISBN 9789020622430
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10222949>
-
25.  Hart op slot : een wegwijzer voor rouwverwerking bij kinderen
Elien Craenhals
Davidsfonds / Infodok / 2018 / Boek / ISBN 9789059089389
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10157090>
-
26.  Rouwwerk : liefde, verlies en verder leven
Julia Samuel
Uitgeverij Balans / © 2017 / Boek / ISBN 9789460036552
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10089813>

27.  Vertroostingingen : gewone woorden van Dirk De Wachter
Dirk De Wachter
LannooCampus / 2022 / Boek / ISBN 9789401489614
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10420718>
-
28.  Leven met trauma
Marc Van Steenkiste
Borgerhoff & Lamberigts / 2022 / Boek / ISBN 9789463936828
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10381882>
-
29.  Leren mediteren : de stilte opzoeken
Edel Maex
Lannoo / 2016 / Boek / ISBN 9789401435987
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|9750997>
-
30.  Anders omgaan met boosheid : de weg van mindfulness, compassie en verbondenheid
David Dewulf
Lannoo / 2021 / Boek / ISBN 9789401478106
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10340143>
-
31.  Mindfulness voor dummies
Shamash Alidina
BBNC Uitgevers / 2018 / Boek / ISBN 9789045355573
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10141963>
-
32.  Wandel : word mindful, laat spanning los en krijg meer energie
Sholto Radford
Boekerij / © 2018 / Boek / ISBN 9789022584972
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10160610>
-
33.  #CHILL : in 12 stappen naar een goede balans tussen werk en ontspanning
Bryan E. Robinson
Lannoo / 2021 / Boek / ISBN 9789401489614
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10420718>

Bryan E. Robinson

Karakter Uitgevers B.V. / © 2019 / Boek / ISBN 9789045217840
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10208219>

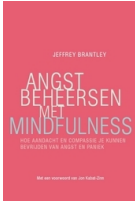
34.



Houden van dingen die niet perfect zijn : compassie voor jezelf en anderen
Haemin Sunim

Boekerij / © 2019 / Boek / ISBN 9789022583722
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10162669>

35.



Angst beheersen met mindfulness : hoe aandacht en compassie je kunnen bevrijden van angst en paniek
Jeffrey Brantley

Nieuwezijds / 2014 / Boek / ISBN 9789057124259
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|9048264>

36.



Mindful met je baby : lees-, luister- en oefenboek
Eva Potharst

Uitgeverij LannooCampus / 2018 / Boek / ISBN 9789401451086
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10121542>

37.



Pleidooi voor het gewone
Edel Maex

Lannoo / 2017 / Boek / ISBN 9789401440585
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10032776>

38.



Goed genoeg ouderschap : hoe je je kinderen tot tevreden, interessante en veerkrachtige mensen kunt
Alain de Botton

Uitgeverij Atlas Contact / 2023 / Boek / ISBN 9789045047379
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10425357>

39.



Levenslust : waar wil je mee verbonden zijn?
Mark Verhees

VoorPositiviteit.nl / 2022 / Boek / ISBN 9789493205154
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10412785>

40.



Het licht in ons : hoe we onzekere tijden overwinnen
Michelle Obama

Hollands Diep / 2022 / Boek / ISBN 9789048867257

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10409975>

41.



Geluk vinden zonder het te zoeken
Lieven Annemans

Borgerhoff & Lamberigts / 2021 / Boek / ISBN 9789463935098

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10342726>

42.

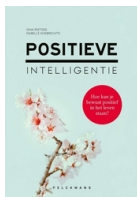


En dan vraag ik me af : doe ik het wel goed, het leven?
Eva Daeleman

Horizon / 2021 / Boek / ISBN 9789464100327

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10357789>

43.



Positieve intelligentie : hoe kan je bewust positief in het leven staan?
Gina Peeters

Pelckmans / 2021 / Boek / ISBN 9789464013474

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10350894>

44.



Het geschenk : 12 lessen die je leven kunnen redden /
Edith Eger
Edith Eva Eger

Lev. / 2021 / Boek / ISBN 9789400512252

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10347397>

45.



Rust voor je brein : train je offlinebrein en versterk je veerkracht, creativiteit en empathie
Luc Swinnen

Lannoo / 2020 / Boek / ISBN 9789401465939

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10247169>

46.



De macht van niets doen : een radicaal verzet tegen de aandachtseconomie

Jenny Odell

Ten Have / 2020 / Boek / ISBN 9789025907655

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10247404>

47.



Van uitgeblust naar energiek : een beproefde methode om spanningsklachten te verminderen en je energie
Annita Rogier

Boom / © 2020 / Boek / ISBN 9789024427666

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10218878>

48.



Fluitend door het leven : hoe vogels spotten je weer in evenwicht brengt
Agnes Wené

Manteau / 2019 / Boek / ISBN 9789022336441

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10219868>

49.



Aan het roer van NV Mezelf : maak jezelf weerbaar tegen stress, frustratie en burn-out
Ralf Caers

Manteau / 2019 / Boek / ISBN 9789022336618

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10219879>

50.



JOMO! the joy of missing out : rust in je huis, evenwicht in je leven, ruimte in je hoofd
Nele Colle

Borgerhoff & Lamberigts / 2019 / Boek / ISBN 9789089319029

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10217216>

51.



Dit boek gaat je leven veranderen : roadmap naar een zinvoller leven
Ben Springer

Van Halewyck / 2019 / Boek / ISBN 9789463830249

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10206461>

52.



Het ja-brein : moed, nieuwsgierigheid en veerkracht bij je kind stimuleren
Daniel J. Siegel

Scriptum / © 2019 / Boek / ISBN 9789463190992

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10118242>

53.



Veerkracht bij kindertrauma : handboek voor hulpverleners
Naomi Vandamme

LannooCampus / © 2019 / Boek / ISBN 9789401454179
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10143319>

54.



Wat je zegt, ben je zelf : de kracht van spiegelen
Patricia Van Lingen

Lannoo / 2019 / Boek / ISBN 9789401458245
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10189917>

55.



Geluk voor kinderen. [3], Feest : warme verhalen om van het leven een feest te maken
Leo Bormans

Lannoo / 2018 / Boek / ISBN 9789401455336
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10156057>

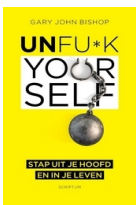
56.



Pauze : soms moet je stoppen om verder te gaan
Danielle Marchant

Altamira / 2018 / Boek / ISBN 9789401303446
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10089764>

57.



Unfu*k yourself : stap uit je hoofd en in je leven
Gary John Bishop

Scriptum / © 2018 / Boek / ISBN 9789463190930
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10110565>

58.



Onthoud dit als je verdrietig bent : een boek voor leuke, nare en rare dagen
Maggy Van Eijk

Spectrum / © 2018 / Boek / ISBN 9789000359592
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10121659>

59.



Feestje in mijn hoofd : over geluk
Stine Jensen

Kluitman / © 2017 / Boek / ISBN 9789020622164
<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10090468>

60.



Jong en kwetsbaar
Lotte Peeters

Pelckmans / 2021 / Boek / ISBN 9789463831048

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10324934>

61.



De gestoorde geest : wat ongewone hersenen ons
vertellen over onszelf
Eric R. Kandel

Uitgeverij Atlas Contact / 2018 / Boek / ISBN 9789045035666

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10141968>

62.



Het mens achter de labels : van het psychiatrisch
handboek DSM / dsmmeisjes
Anne Koeleman

Uitgeverij Lucht / 2019 / Boek / ISBN 9789492798367

<https://wemmel.bibliotheek.be?itemid=|library/marc/vlacc|10199208>