

Lees en luister

inspiratielijst

Voor Leven met Zachte Kracht

Zelfhulp leesboeken

Dans van woede - Harriet Lerner

Gezonde grenzen - Nedra Glover Tawwab

De kracht van focussen - Ann Weiser

Cornell

Omarm jezelf - Gijs Jansen

Gezondheid leesboeken

Traumasporen in lichaam, brein en
geest - Bessel van der Kolk

Luisterboeken

De kracht van het NU - Eckhart Tolle
(ingesproken door Joost Claes)

Wanneer je lichaam nee zegt - Gabor Maté

Podcasts

The Rest Room - Natasha Lipman

The Queencast - Nienke Thurlings

Boeken lezen kan op je eigen tempo, op je eigen manier. Liggend, lopend, met je ogen dicht. Probeer wat voor jou werkt en vergroot je wereld.

Kijk voor meer tips op LevenMetZachteKracht.nl