

Boekentips

Het no-nonsense meditatieboek

Over hoe bewust zijn je mentale en fysieke gezondheid kan versterken- Steven Laureys

Toen ik nog dacht dat meditatie niets voor mij was en het stiekem ook allemaal zweverig vond, las ik toch dit boek. Het veranderde mijn kijk op meditatie, maar ook op mijn brein en lichaam en hoe ik misschien eindelijk wat rust zou kunnen ervaren. Ik weet nog dat ik het boek uitlas op een afgelegen strand in Normandië. Waar ik bijna een uur keek en luisterde naar de zee die luid over de stenen tot bij kwam en weer terugtrok. Dat moment visualiseer ik nog vaak wanneer ik piekerend in bed wakker lig.

Activeer je nervus vagus

Een revolutionair antwoord op stress- en angstklachten, trauma en een verminderde immuniteit- Luc Swinnen

Als je al wat verder zit in je zoektocht is dit boek ook zeker een aanrader. Het gaf me nog meer inzicht in de werking van ons zenuwstelsel en welke stappen ik verder zelf nog kon zetten om terug te keren van een diepe burn-out, een overgevoelig stresssysteem en mijn eindeloze zoektocht naar wat innerlijke rust.

Aangezien ik helemaal onbekend was met de polyvagaaltheorie, waar dit boek over gaat, vond ik het boek niet altijd even helder, dus ging zelf vaak over stukken die ik minder begreep extra randinformatie opzoeken. Ik las het in stukken zodat ik echt aan de slag kon gaan met de inhoud en las het in meer dan een jaar tijd.

Ik maakte ook een podcastaflevering met een introductie in de polyvagaaltheorie, dus die kan je zeker luisteren voor je het boek leest.

Luister [hier](#)