

## **Boekenlijst**

- **Jon Kabat-Zinn, Handboek meditatie ontspannen.** Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress. Uitgeverij Becht, Haarlem, 2004, ISBN 90-230-1044-2 (Dit boek is geschreven door de inspirerende geest achter deze vorm van begeleiding, en tevens de oprichter van de Stress Reduction Clinic, nu het Center for Mindfulness, van de University of Massachusetts Medical Centre. Het boek is een uitgebreide beschrijving van Stressreductie door Mindfulnessstraining.)
- **Jon Kabat-Zinn, Waar je ook gaat, daar ben je: meditatie in het dagelijks leven,** Servire, Utrecht, 1996. ISBN 90-6325-511-X
- **Myla en Jon Kabat-Zinn, Met kinderen groeien,** Asoka, ISBN 9056700464
- **Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, Mindfulness en bevrijding van depressie.** Voorbij chronische ongelukkigheid, Uitgeverij Nieuwezijds, 2007, ISBN 978 90 5712 249 1
- **Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie.** Een nieuwe methode om terugval te voorkomen, Uitgeverij Nieuwezijds, 2004, ISBN 90-5712-191-3
- **Jeffrey Brantley, Angst beheersen met aandacht.** Een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek, Uitgeverij Nieuwezijds, 2004, ISBN 90-5712-193-X
- **Thich Nhat Hanh, Het gras wordt groener (meditatie in actie),** De Pelmolen, Utrecht, 1975, ISBN 90-71013-11-1
- **Edel Maex, Mindfulness. In de maalstroom van je leven,** Uitgeverij Lannoo, 2006, ISBN 978-90-209-6516-2
- **Eckhart Tolle, De kracht van het Nu**
- **Tara Brach, Radicale Aanvaarding**
- **Sarah Naphtali, Boeddhisme voor moeders**
- **David Dewulff, krachtig en mild leven in het nu, werkboek mindfulness**
- VGZ app mindfulness gratis te downloaden op je iphone of mobiel met leuke oefeningen.
- De app "Calm" of the app "insighttimer" met veel oefeningen en een telsysteem die het aantal meditatieminuten bijhoudt.

## **Websites**

### **[www.umassmed.edu/cfm/](http://www.umassmed.edu/cfm/)**

Dit is de site van het Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society van de University of Massachusetts, Worcester, VS. Hier is de mindfulnesstraining rond 1979 door Jon Kabat-Zinn ontwikkeld.

[www.guustazuurbier.nl](http://www.guustazuurbier.nl) of kijk op de facebookpagina [mindfulnesscentrumdeventer.nu](http://mindfulnesscentrumdeventer.nu) voor inspirerende teksten en nieuwtjes

### **[www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)**

Simsara geeft een overzicht van meditatiecentra en geschoolde meditatiebegeleiders in Nederland.

### **[www.buddhistmedia.com](http://www.buddhistmedia.com)**

De website van de Boeddhistische Omroep Stichting. De BOS is geworteld in het boeddhisme. Op deze site staan uitzendingen over mindfulnesstrainingen die online te bekijken zijn.

### **[www.levenindemaalstroom.be](http://www.levenindemaalstroom.be)**

De website over mindfulnesstraining van Edel Maex in Antwerpen.

### **[www.mindfulnesscentrumdeventer.nu](http://www.mindfulnesscentrumdeventer.nu)**

Een website waar je kunt kijken of je nog een vervolgtraining wilt volgen.

### **<http://www.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html>**

Een website waar je een mindfulnesreminder in kunt stellen op de je pc.

### **[www.tarabrach.com/audiodharma.html](http://www.tarabrach.com/audiodharma.html)**

Website van Tara Brach, een vrouw uit Amerika die prachtige lezingen en geleide meditaties deelt met de rest van de wereld. (boeddhistische inslag)

### **[www.mbcttrainingen.nl](http://www.mbcttrainingen.nl)**

Website van Ger Schurink met veel informatie en downloads

## **Youtube filmpjes van o.a Jon Kabat Zinn: de grondlegger van mindfulness**

Mindfulness stress reduction and healing door Jon Kabat Zinn

<https://www.youtube.com/watch?v=rSU8ftmmhmw&feature=related> (74 minuten)

Clip from the Center for Mindfulness <https://www.youtube.com/watch?v=4PAOhs7tBZo> (10 minuten introductie)

Uitleg over wetenschappelijk onderzoek

<http://umassmed.edu/cfm/Research/MBSR-Research/> ( 3 minuten)

<https://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=EU7vKitN4Ro&NR=1> ( 7 minuten)

Over verleden, toekomst en heden, allemaal in een appel. 2 minuten door Susan Kaiser Greenland.

<https://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=EU7vKitN4Ro&NR=1>

Gratis online training: [www.palousemindfulness.com](http://www.palousemindfulness.com)