

Rust

Bladzijden:	192 pp.
Genre:	Gezondheid
Uitgever:	Uitgeverij Water
ISBN:	9789491729423
Taal:	Nederlands
Auteur:	Robert Bridgeman
Verschenen:	01-10-2015



[Rust.pdf](#)

[Rust.epub](#)

Het leven wordt steeds drukker. Steeds meer prikkels, informatie en zaken die je aandacht vragen. Smartphones, media, deadlines. Binnen een week ontvang je evenveel informatie als honderd jaar geleden in een heel leven. Dat die drukte ergens ten koste van gaat is wel duidelijk. Continu ietsaan je hoofd hebben is nadelig voor je levenskwaliteit.

Om tot rust te komen ga je met vakantie, misschien wel naar een ver oord, maar is dat werkelijk nodig? Wat als je hier en nu rust kunt ervaren? Als je wel druk bent, maar je niet meer druk hoeft te maken? Je de werking van je hersenen en zenuwstelsel begrijpt en over de juiste technieken beschikt om meer rust te ervaren? En hoe zorgen ze binnen Google eigenlijk voor rust en ontspanning? Dit boek leert je rust te integreren in je leven om zodoende meer ontspannen, intenser en bewuster te leven. Beweging, ademhaling en meditatieoefeningen hebben een rol, maar ook moderne technieken helpen je verrassend gemakkelijk tot rust te komen. Het resultaat? Lekker genieten van je leven, werk en geliefden.*****'Robert is een ervaringsdeskundige van het goede soort: eerst heeft hij het zelf allemaal moeten ervaren, maar vervolgens heeft hij besloten zijn verkregen inzichten niet alleen voor zichzelf te houden, maar ze te delen met ons, de rustelozen...'Bram Bakker, Psychiater*****'Innerlijke rust begint met het ontwikkelen van een beetje meesterschap

over je aandacht.'Chade Meng Tan, Google