

# NON-FICTIE



1. [Practical mindfulness](#) - Ken A. Verni  
*Een praktisch boek voor iedereen die wil beginnen met mindfulness. Er staan veel fijne oefeningen in en alles wordt heel goed uitgelegd mét handige illustraties.*
2. [Boeddha's brein](#) - Rick Hanson  
*Een boek dat wat dieper ingaat op meditatie en op de lichamelijke en geestelijke reacties op mindfulness. Het legt goed uit wat er precies in je hersenen gebeurt als je mediteert. Interessant naslagwerk over dit onderwerp!*
3. [De kunst van het ongelukkig zijn](#) - Dirk de Wachter  
*Sterk pleidooi over waarom het helemaal niet erg is om niet altijd op-en-top gelukkig te zijn. De Wachter legt uit dat dit streven juist tegen je kan werken.*
4. [Een klein land met verre uithoeken](#) - Floor Milikowski  
*In dit boek wordt uitgelegd hoe de bewoners van Nederland verdeeld zijn en waarom er nu bijvoorbeeld zoveel mensen in Amsterdam wonen en een plaats zoals Emmen juist krimpt.*
5. [Het recht van de snelste](#) - Thalia Verkade  
*Heel sterk boek over hoe het kan dat alles in het verkeer om auto's draait. De schrijfster laat duidelijk zien dat hier vaak automatische processen en berekeningen achter zitten die soms heel moeilijk tegen te houden zijn. Want autoverkeer moet altijd kunnen doorstromen, toch? Soms maakte het boek wel wat pijnlijk duidelijk hoe auto's onze openbare ruimte flink kunnen veranderen.*
6. [De zin van het leven](#) - Fokke Obbema  
*Een verzamelboek met meerdere interviews over de zin van het leven.*
7. [De innerlijke arts](#) - Andres Michalsen  
*Een goed boek waarin wordt uitgelegd hoe veel natuurgeneeskundetherapieën eigenlijk werken en waarom we sommige therapieën die in de vergetelheid zijn geraakt weer moeten gaan toepassen.*
8. [Radical acceptance](#) - Tara Brach  
*Een Engels boek over jezelf accepteren. Het is een heel behulpzaam en diepgaand boek met veel goede oefeningen en heldere voorbeelden.*
9. [Gratis geld voor iedereen](#) - Rutger Bregman  
*Goed boek waarin wordt nagedacht over hoe we ons verder kunnen ontwikkelen als maatschappij. Hij geeft als voorbeeld het basisinkomen, maar er worden nog andere interessante ideeën genoemd.*

# OVER BOEKEN, LEZEN & SCHRIJVEN

1. [Durf te schrijven](#) - Carry Slee  
*Een boek voor iedere schrijver in spé. Er staan veel leuke, toepasbare opdrachten in om je te helpen schrijven. Hoe maak je een verhaal spannend en hoe zorg je ervoor dat de lezers meeleven met het hoofdpersonage? Allemaal vragen waar dit boek dieper op in gaat.*
2. [Het grote schrijf-doe-boek](#) - Louis Stiller  
*Ook een boek over schrijven, maar dan met opdrachten voor het hele jaar. Je leert hier niet alleen verhalen schrijven, maar eigenlijk alle genres komen langs. Inclusief opdrachten voor het hele jaar, zodat je iedere dag wat hebt om te schrijven.*