uitgeverij SWP

Nervus vagus regulatie

Praktijkgids 'love bundle' Voor coaches, therapeuten, begeleiders

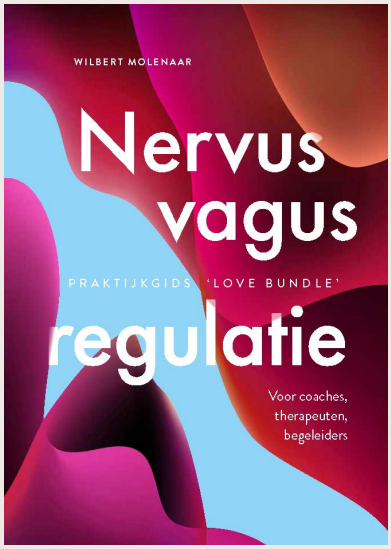
We leven in een tijd waarin stress, overprikkeling en emotionele uitputting niet alleen onze cliënten raken, maar ook onszelf als begeleiders. Steeds duidelijker wordt dat duurzame verandering niet alleen in het hoofd plaatsvindt, maar in het hele lichaam. Via het autonome zenuwstelsel laat het lichaam ons zien wat er werkelijk speelt. Deze praktijkgids neemt je mee in de werking en de wijsheid van de nervus vagus en hoe deze te reguleren is.

De nervus vagus, een zwervende zenuw; liefkozend de *love bundle*, verbindt hoofd, hart en buik, en vormt de sleutel tot emotionele regulatie, vitaliteit, hechting en veerkracht. Deze gids legt helder uit hoe dit werkt. De praktische toepassingen en diepgaande inzichten bieden een weg terug naar innerlijke balans; in jezelf en in de mensen met wie je werkt.

Deze gids is niet alleen bedoeld om te lezen, maar vooral om te ervaren. De vele oefeningen en reflecties helpen je om de subtiele taal van het lichaam te herkennen en te vertrouwen. Zo wordt coaching, therapie of begeleiding weer een belichaamde reis naar menselijkheid, compassie en bewust aanwezig zijn.

Nervus vagus regulatie is een gids voor coaches, therapeuten, begeleiders, pedagogen en managers. die willen werken met het lichaam als bron van intelligentie. Gebaseerd op recente neurowetenschappen én oude wijsheid tradities leer je hoe je cliënten/mensen kunt begeleiden naar rust, herstel en verbinding én hoe je zelf gecentreerd en veerkrachtig blijft.

Wilbert Molenaar is trainer en coach op het gebied van vitaliteit, welzijn en leiderschap en eigenaar van mBraining Nederland.



ISBN:
9789085604433

Auteur:
Wilbert Molenaar

Prijs:
€ 34,50

Meer info:
swpbook.com/2776

> Jouw boek laat mogelijk voor mij het echte werk zien. Het lichaam is wijs. Dit boek toont je deze wijsheid en geeft ook veel tools om die wijsheid in praktijk te brengen. Mocht je nog twijfelen over het belang van de Nervus Vagus, dan neemt dit boek alle twijfel weg. Deze praktijkgids is niet alleen voor begeleiders. Het is een gids voor eenieder die gezondheid en vitaliteit belangrijk vindt. Een prachtige gids om je zelfhelende vermogen aan te spreken.
>
> *Bouke de Boer, samen met Dorien Groot oprichter van NTI NLP te Limmen;* beiden senior trainers en coaches.
>
> In deze praktijkgids weet Wilbert Molenaar complexe theorie op een heldere en toegankelijke manier te verbinden met wetenschappelijke, lichamelijke en spirituele inzichten. Het resultaat is een zorgvuldig opgebouwd en warm handboek, waarin de wijsheid van de verschillende breinen direct toepasbaar wordt voor coaching en therapie. Het boek nodigt begeleiders uit om eerst zelf te belichamen wat zij anderen willen meegeven. Met inspirerende oefeningen en verdiepende perspectieven moedigt dit boek je aan tot vertragen, verdiepen en werkelijk aanwezig zijn – precies daar waar begeleiding het verschil maakt.
>
> *Hilde Jans, Psycholoog*