

TEKST: OTJE VAN DER LELIJ, GULIKA FAKKERT, HENRIKE VAN GELDER, DEIRDRE ENTHOVEN

boeken

Een selectie van interessante psychologische boeken die deze maand verschijnen.

boek
van de
maand



zelfhulp spamfilter voor je brein

Omdat ons brein nog niet is ingesteld op de onophoudelijke informatiestroom van deze tijd, kan dit veel stress geven.' Zo begint Guus Pijpers zijn boek *Slaap*

je slim. De titel vat slechts een van de vele tips en trucs samen die hij geeft om deze zogenaamde informatiestress te voorkomen. In het eerste deel van zijn boek zet Pijpers uitgebreid uiteen hoe ons geheugen werkt, wat de eigenschappen zijn van informatie en hoe wij daarmee omgaan. Van de werking van het korte- en het langetermijngeheugen tot de verklaring van het déjà vu en de uitleg waarom ons brein verslaafd aan informatie kan raken. In het tweede deel legt hij uit hoe we beter, efficiënter en bovenal slimmer met alle informatie om kunnen gaan. Hij leert ons informatie te filteren, te ordenen en beter te verwerken. Tegenstrijdig met zijn boodschap lijkt wellicht de grote hoeveelheid informatie die Pijpers biedt. Daar hadden we nou net geen tijd voor, toch? Maar laat je er niet door afschrikken. Een van de trucs behelst ook hoe je slimmer een boek leest!

***Slaap je slim* door Guus Pijpers (Nieuw Amsterdam) € 19,95**

WIJ GEVEN 10 EXEMPLAREN WEG VAN *SLAAP JE SLIM!*, *HET NEUROTISCH HANDBOEK* ÉN VAN *GEZINSLEVEN*. WIL JE ER EEN WINNEN? KIJK OP WWW.MIND-MAGAZINE.NL



psychologische roman de obsessie van een kind

Sylvie is een schattig vierjarig meisje. Maar om onverklaarbare redenen is ze bezeten van een foto van een wit huisje aan de Ierse kust, heeft ze heftige nachtmerries en is ze doodsbenauwd voor water. Haar hysterische driftbuien als ze met water in aanraking komt of haar zin niet krijgt, drijven haar moeder tot waanzin. Als de goedbedoelde adviezen van vriendinnen en psychiater geen soelaas bieden, besluit Grace van het geijkte pedagogische pad af te wijken. Ze gaat op zoek naar het witte huis van haar dochter. Al lezende wordt duidelijk waar het vreemde gedrag van Sylvie vandaan komt. Deze pageturner verkent de grens tussen het paranormale en wetenschappelijk verklaarbare en dwingt de lezer tot het denken buiten de bekende kaders.

***Weerspiegeling* door Margareth Leroy (Archipel) € 18,95**



zelfkennis verfrissende zelfspot

'Zonder neurotische mensen zou geen enkel gesprek de moeite waard zijn', zegt Jeffrey Wijnberg, psycholoog en schrijver van *Het neurotisch handboek*. Door zijn provocatieve stijl maakt Wijnberg van onze neurotische trekjes – waarin iedereen zich wel een beetje herkent – een karikatuur, zodat je met zelfspot naar je eigen gedrag gaat kijken. En de keuze hebt: wil ik eigenlijk wel veranderen? Een verfrissend en geestig boek dat lekker wegleeft.

***Het neurotisch handboek* door Jeffrey Wijnberg (Scriptum) € 18,95**

