

AANDACHTIG ETEN, DRINKEN & BEWEGEN.

BOSMAN GGZ
Agoraweg 2
8224 BX Lelystad

Tel.: 0320-752610
Mail: bheddes@bosmanggz.nl

TRAINER:
Bettina Heddes,
klinisch psycholoog.

De trainingen worden, met verwijsbrief van de huisarts, vergoed door de zorgverzekering. Aanmelding kan online via: www.aandachttraining.org

MINDFUL ETEN

Aandachtstraining -aandachtig eten, drinken en bewegen volgt de grote lijn van de inmiddels bekende aandachtstrainingen*. De training nodigt uit om de aandacht te richten op het proces van eten. Het leren herkennen van eetpatronen en gewoontes om vervolgens bewuste keuzes te maken. Opnieuw leren genieten van eten, zonder schuldgevoel.

Wat levert de training op?

Leren luisteren naar signalen van lichaam en geest, die ons vertellen wat en hoeveel te eten. Maar ook dat we soms iets heel anders nodig hebben -aandacht voor gevoelens, troost, gezelschap, ontspanning, etc. Oefeningen en tips om niet te vervallen in eetbuien maar ook om niet te weinig te eten. Kortom: merken wat wel en niet werkt om weer plezier te hebben in eten, drinken en bewegen. En -zo horen we terug van deelnemers aan de trainingen- verrast te worden door het effect van de training en het er samen mee bezig zijn.

Training, werkboek en cd's.

De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van drie uur en één bijeenkomst van zes uur. Naast het doen van oefeningen is er alle ruimte om samen nieuwsgierig te onderzoeken hoe we omgaan (en om kunnen gaan) met eten, drinken en bewegen. Van daaruit zul je merken dat verandering in zekere zin als vanzelf plaatsvindt.

'Nieuwsgierig onderzoeken' is een belangrijk deel van aandachtstraining. Het is een vaardigheid die staat tegenover oordelen en jezelf eens flink aanpakken. Natuurlijk is het ook veel plezieriger om te doen en het levert gewoon meer op.

Om thuis te kunnen oefenen zijn er vier cd's beschikbaar. Daarnaast is er een werkboek van ruim honderd pagina's met veel informatie, die je in stukjes meekrijgt na elke bijeenkomst. Wat we terughoren is dat het erg prettig is om telkens weer te kunnen nalezen en het zo rustig tot je door te laten dringen.

Ook dit zegt iets over de training. We werken samen aan een aandachtige levenshouding die van binnen uit komt. Het ontwikkelen hiervan heeft z'n tijd nodig, maar het is wel de enige manier om het echt te integreren en waarop het zal blijven werken op de langere termijn.

Na de basistraining is er dan ook de mogelijkheid deel te nemen aan vervolgbijeenkomsten gedurende een periode van een half jaar.

* Zie het artikel *De kern van aandachtstraining* dat te downloaden is via www.aandachtstraining.org.

Bij welke klachten?

Hieronder staan er een aantal genoemd*. In de training wordt er stap voor stap aan gewerkt. Met als uitgangspunt dat we in feite bezig zijn met het oefenen van een levenshouding die werkzaam is op langere termijn en die je kunt toepassen bij wat er ook maar op je pad komt**.

De training helpt je om uit de automatische piloot te stappen en meer in het hier-en-nu te leven met een vriendelijke, onderzoekende houding. Het helpt je om lichaam en geest te ontspannen. Daardoor kun je helderder denken en wijzere besluiten nemen om op een zorgvuldige manier aan je klachten te werken.

*

- ❖ eindeloos met diëten bezig zijn zonder blijvend resultaat,
- ❖ voortdurend worstelen met je gewicht,
- ❖ vaak eten terwijl je geen honger hebt,
- ❖ ongemakkelijk voelen in je lichaam als gevolg van je gewicht,
- ❖ negatieve invloed merken van je gewicht op je gezondheid, gevoel van welbevinden,
- ❖ gewicht weerhoud je om te doen wat je eigenlijk belangrijk vindt,
- ❖ eten in reactie op emotionele stress,
- ❖ moeite met vasthouden van een gezond gewicht,
- ❖ impulsief eten, gevoel van controleverlies,
- ❖ overmatig bezig zijn met gewicht en uiterlijk,
- ❖ voortdurend onder controle willen houden van eetgedrag,
- ❖ snel eten, alleen eten uit schaamte over de hoeveelheden,
- ❖ regelmatig schuldgevoelens over eten.

**

- ❖ stress,
- ❖ angst en paniek,
- ❖ negatief denken en piekeren,
- ❖ chronische ziekte en pijn,
- ❖ vermoeidheid,
- ❖ slaapstoornissen,
- ❖ moeilijk om kunnen gaan met tegenslagen,
- ❖ onzekerheid, verminderd zelfvertrouwen.

WERKBOEK

AANDACHTIG ETEN, DRINKEN & BEWEGEN.

Om een indruk te krijgen
staan op de volgende
pagina's een aantal stukjes
uit het werkboek van de
training.

- ❖ **Inleiding** (uit hoofdstuk 1),
- ❖ **Reden om te veel of te weinig te eten** (uit hoofdstuk 2),
- ❖ **Onze hoeveelheid zelfcontrole is beperkt** (uit hoofdstuk 3),
- ❖ **Geest honger** (uit hoofdstuk 4),
- ❖ **Het er laten zijn** (uit hoofdstuk 5),
- ❖ **Eet-drink-beweeg geschiedenis** (uit hoofdstuk 6),
- ❖ **Leegte en volheid** (uit hoofdstuk 7),
- ❖ **Stress en emotie eten/drinken** (uit hoofdstuk 8),
- ❖ **Slimme inzet (3)** (uit hoofdstuk 9),
- ❖ **Literatuur.**

INLEIDING

Mindfulness is het met open aandacht aanwezig zijn bij dat wat er is. Vriendelijk, zonder te oordelen. Opmerkzaam zijn, ervaren wat werkt, zorgzaam zijn voor jezelf en daarmee voor je omgeving. Het is een uitnodiging om keuzes te maken in je leven die in overeenstemming zijn met wat je echt belangrijk vindt. Van moment tot moment.

Als het om eten gaat zijn we hier soms ver vandaan geraakt. Dan is het niet meer zo dat we simpelweg proeven, genieten, en opmerken wanneer we genoeg hebben gegeten. Dan ervaren we het beschikbare voedsel niet meer als iets om zorgvuldig uit te kunnen kiezen. Dan wordt koken en eten iets dat ook nog moet gebeuren in ons drukke leven. Kortom, we raken uit contact met iets dat net zo wezenlijk is als ademen.

Het kan zo zijn dat we ons alleen nog maar bezighouden met de vraag of eten wel goed/gezond voor ons is, of we er niet te dik of te dun door worden. Meestal afgewisseld met onverschilligheid (ik eet gewoon waar ik zin in heb, ik kan me toch niet beheersen), boosheid (dat gezeur over gezond eten, overdreven gedoe), schuldgevoelens (wat ben ik toch een slappeling), een gevoel van machteloosheid (het lukt niet om het vol te houden, niets helpt) of van superioriteit (kijk eens hoe goed ik mezelf kan beheersen).

Ook drinken kan een automatische handeling zijn geworden. De koffie niet meer proeven, maar gebruiken voor de snelle energie. Snel een theezakje door hete water halen, de kleur niet meer zien, de geur niet meer ruiken. Wij drinken zonder het nog echt te proeven. Aan de ander kant weten we hoe plezierig eten en drinken kan zijn. Hoe we er van kunnen genieten. De smaak, de geur, de structuur in je mond. De gezelligheid van samen eten. Het genoeg van iets kunnen drinken op een hete dag. In een broodje happen als je flinke honger hebt. Een troostende beker warme chocolademelk.

Een open, aandachtige houding kan helpen om opnieuw het genoeg te ervaren van eten, drinken én bewegen. Ons lichaam zit zo in elkaar dat het in feite vraagt om beweging. Dat is waar het voor gemaakt is! De simpele beweging van iets willen pakken, iets willen vasthouden, aanraken, voelen. Ook bewegen zonder direct doel kan plezierig zijn. Er zijn kleine en grote bewegingen, snelle en langzame bewegingen. Je voeten voelen als je de trap afloopt, de glimlach voelen om je lippen, de spieren rond je ogen als je blij of verdrietig bent. Tranen langs je wangen of de sprankelende beweging van je lichaam als uitgelaten bent.



Aandachtig bewegen helpt ons om even pauze te nemen
van de drukte van de dagelijkse dingen,
van alles wat we moeten van onszelf,
van ons vele denken.

REDENEN OM TE VEEL OF TE WEINIG ETEN

Te veel of te weinig eten, zorgen maken over je gewicht. Naast het feit dat het simpelweg patronen en gewoontes kunnen zijn, is er vaak een emotionele onderstroom die aanzet tot het gedrag. Hieronder staan een aantal redenen die voor veel mensen op tal van momenten een rol kunnen spelen. Noteer welke voor jou van toepassing zijn.

	Bron van plezier
	Om niet te hoeven voelen, of even 'weg' te zijn
	Als beloning
	Om sociaal te zijn
	Om de tijd te vullen of verveling te verdrijven
	Om stress te verlichten
	Om je behaaglijk te voelen
	Omgaan met negatieve gevoelens of gedachten
	Om tijd te sparen

Realiseer je dat met het op deze manier gebruiken van voedsel op zich niet zoveel mis is, mits je het met aandacht doet, en niet overdrijft. Wat je daar voor nodig hebt is het je bewust zijn van de (emotionele) reden, en de beschikking hebben over andere strategieën om stress te hanteren. We komen daar later op terug, maar je kunt bijvoorbeeld denken aan:

- opbellen van een vriend(in) in plaats van jezelf te troosten met een aantal witte boterhammen met pure chocolade;
- jezelf verwennen met een warm bad en/of een goed boek in plaats van gedachteloos een zak drop eten;
- een stuk gaan lopen in plaats van jezelf verdoven met behulp van een paar biertjes.

Voortdurend bezig zijn met je gewicht kan ook met onderstaande redenen te maken hebben. Noteer weer welke voor jou van toepassing zijn.

	Je zelfvertrouwen vergroten
	Gevoel van controle krijgen
	Aandacht krijgen
	Omgaan met boosheid
	Perfectie willen bereiken
	Als afleiding om maar niet aan andere dingen te hoeven denken
	Als excuus ('Mensen houden niet van me omdat ik te dik ben.')
	Gevoel van uniek zijn ('Mijn identiteit is een dun persoon zijn.')
	Uit gewoonte
	Om er goed uit te zien
	Zodat mensen me aardiger zullen vinden

Deze redenen zijn niet zo handig, omdat ze gewoon niet werken. De kans is zelfs groot dat je in een negatieve spiraal verstrikt raakt.

ONZE HOEVEELHEID ZELFCONTROLE IS BEPERKT

Als je regelmatig te veel eet, doe je vaak tegelijkertijd enorm je best om je voedselinname binnen de perken te houden en je te beheersen. Probleem is dat die beheersing of controle meestal geen stand houdt. Zeker niet als er veel verleidingen zijn in je omgeving.

Het is goed om te weten dat de hoeveelheid controle die een mens kan uitoefenen verschilt van individu tot individu, en dat iemands voorraad zelfcontrole beperkt is. Met andere woorden: als je voortdurend bezig bent je gewicht onder controle te houden is de kans dat je uiteindelijk overstag gaat (en dus iets doet wat je eigenlijk niet wilt) groter.

Wie veel krampachtige zelfcontrole uitoefent, raakt een groot deel van zijn voorraad zelfcontrole kwijt. Je zou kunnen zeggen dat de batterij als het ware leeg kan raken -op dat moment is er van zelfcontrole geen sprake meer. De batterij heeft tijd nodig om weer op te laden.

Dit pleit voor vriendelijk, zorgzaam met jezelf omgaan, jezelf niet voortdurend overvragen door overmatig je best te doen en/of je krampachtig te richten op meer- of minder eten. Richt je eerder op nieuwsgierig onderzoeken, het maken van bewuste keuzes en het jezelf niet zo kwalijk nemen als je eens iets doet waar je niet zo tevreden over bent.

Impulsiviteit

Uit onderzoek blijkt dat sommige mensen impulsiever zijn dan anderen. Het gaat daarbij niet alleen om eetgedrag, maar om algemene impulsiviteit:

- doen zonder denken;
- minder goed kunnen stoppen als je eenmaal met iets bent begonnen (niet goed kunnen remmen);
- verhoogde gevoeligheid voor beloningen (eerder gaan voor een snel verkrijgbare snelle beloning, dan voor een grotere beloning op langere termijn);
- niet goed kunnen weerstaan van impulsen en verleidingen.

Als je dit herkent is het goed om het ook te érkennen als iets waar je gevoelig voor bent. Vanuit die acceptatie kun je beter onderzoeken hoe je hier mee om kunt gaan. Suggesties:

- regelmatig doen van de oefeningen. Daardoor oefen je in het opmerken van impulsen zonder er gehoor aan te hoeven geven;
- geen verleidelijk snoepgoed in je directe omgeving. Wat er niet is kan je niet eten! Hetzelfde geldt voor drank;
- niet naar de supermarkt gaan als je hongerig bent of als je een slecht humeur hebt;
- jezelf herinneren aan een grotere beloning op langere termijn. In plaats van je emoties er direct uitgooien (directe opluchting) of ze te dempen door veel of juist weinig te eten/drinken, leren verdragen van gevoelens en er op adequate manier mee omgaan. Zeg regelmatig tegen jezelf dat het je sterker zal maken en dat het een positief effect zal hebben op de relatie met anderen.

HONGER VAN JE GEEST

Deze vorm van honger komt voort uit gedachten:

- Ik zou meer eiwitten moeten eten;
- Ik verdien een ijsje;
- Ik zou twaalf glazen water per dag moeten drinken;
- Eieren zijn goed voor je. Ze hebben veel eiwitten en vitamine A;
- Eieren zijn slecht voor je. Ze hebben te veel cholesterol.

Dit soort gedachten zijn absolute uitspraken (goed/slecht, wel/niet) en hebben vaak een zorgelijke ondertoon. Ze zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, op wat je gehoord hebt van anderen of op wat je zelf ooit hebt bedacht. Probleem is dat er telkens iets anders gezegd wordt en dat de nuance vaak ver te zoeken is.

Onze geest laat ons alle hoeken van de kamer zien omdat de geest altijd weer van gedachte verandert. De ene dag word je op een streng dieet gezet, de volgende dag heb je toch echt wel een tweede toetje verdiend. Vandaag beweert hij dit, morgen wat anders. En als je even pech hebt is het nooit goed, wat je ook doet.

Het is de vraag of de honger van je geest ooit bevredigd kan worden. De honger van de geest wordt beïnvloed door wat we zien, horen en lezen. Prachtige kookboeken bieden voedsel voor geesthonger. Boeken met diëten brengen ons in verleiding. En los van eten, voedt de geest zich met informatie, nieuws, roddels. De geest houdt ervan om nieuwe dingen te leren, telkens nieuwe informatie te krijgen.

Het lijkt erop dat de geest alleen maar echt tevreden kan zijn als al de stemmen over eten zwijgen, als we simpelweg aanwezig zijn bij wat we doen en het denken op de achtergrond is.

- Wees je gedurende de dag bewust van wat de geest je vertelt over voedsel en drank. Luister naar het commentaar over wat je wel/niet moet eten of drinken. Merk op of er tegenstrijdige berichten gegeven worden. Bijvoorbeeld een stem die zegt: 'ik heb dorst, ik heb zin in Cola', en een andere stem die zegt: 'Cola is slecht voor je. Weet je niet dat je beter vruchtensap kan nemen?'. En weer een andere stem die beweert: 'Je hebt cafeïne nodig, anders val je straks achter het stuur in slaap'. En nog een andere: 'Je bent verslaafd aan cafeïne. Je zou wakker moeten kunnen blijven zonder dat. Stop nú met cafeïne.'
- Neem voordat je begint te eten even pauze en kijk naar het voedsel. Luister naar wat de geest er over te zeggen heeft. Wat zegt de geest over honger? Is honger goed of slecht? Onderzoek wat voor honger het zou kunnen zijn -ooghonger, maaghonger, neushonger, celhonger, maaghonger, harthonger, of nog een heel andere honger? En wat zegt de geest over voldaan zijn? Ga dit na voor, tijdens en na de maaltijd. Merk op welke delen voldaan zijn en welke niet.
- Wees je, als je iets leest of ziet over voedsel, bewust van de reacties van je geest. Kijk vooral of er goed/fout, wel/niet gedachten opkomen. En herinner je dat het altijd om de nuance gaat.

HET ER LATEN ZIJN

De basis van oefening ligt in het aandachtig **aanwezig zijn** bij wat zich aandient in onze ervaring van dat moment. Als onze geest telkens weer getrokken wordt naar een bepaalde plaats, bepaalde gedachten, gevoelens of lichaamssensaties dan richten we ons bewustzijn daarop. Dat is de eerste stap.

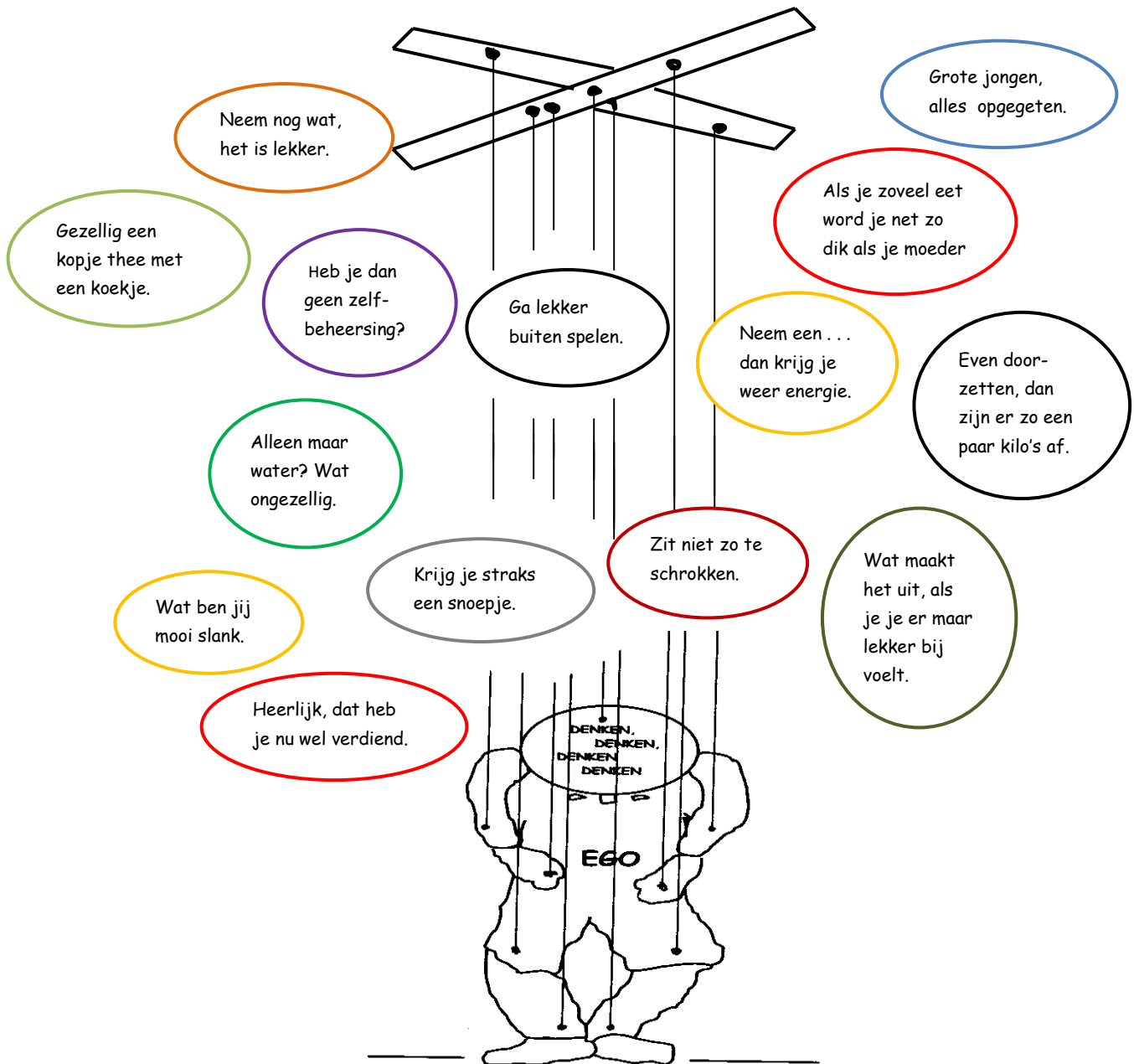
De tweede stap is opmerken hoe we in relatie staan tot datgene wat zich aandient, hoe we ons ertoe **verhouden**. Vaak zijn we bij gedachten, gevoelens en lichaamssensaties aanwezig op een niet-accepterende manier. Als we iets prettig vinden willen we het zo houden; we raken eraan gehecht. Als we iets niet prettig vinden omdat het pijnlijk of ongemakkelijk is, willen we het weg hebben, het wegduwen vanuit angst, irritatie of ergernis. Deze reacties zijn het tegenovergestelde van acceptatie.

De eenvoudigste weg om te ontspannen is, op de eerste plaats, stoppen met proberen dingen anders te maken dan ze zijn. Ervaringen accepteren betekent **ruimte geven aan dat wat zich voordoet**, in plaats van er iets anders van proberen te maken. Door middel van acceptatie kunnen we rusten in het bewustzijn van dat wat er is. We laten het er zijn -we zien en observeren wat er ook maar is. Dit is de manier waarop we ons kunnen verhouden tot ervaringen die een sterke aantrekkingskracht hebben. Ervaringen waar onze aandacht gemakkelijk naar toe getrokken wordt.

Acceptatie is géén berusting. Acceptatie is een noodzakelijke eerste stap, die het mogelijk maakt ons volledig bewust te zijn van moeilijkheden, en dan, als het aan de orde is, te reageren op een effectieve manier, in plaats van een reactie gebaseerd op automatisme.

EET-DRINK-BEWEEG GESCHIEDENIS

Hoe we omgaan met eten, drinken en bewegen is voor een deel bepaald door onze geschiedenis. door wat we als kind hebben meegemaakt, gezien en gehoord.



Boodschappen die we hebben gekregen van onze ouders, familie, vrienden, van school, uit boeken, tijdschriften, reclames. Positieve, negatieve en min of meer neutrale boodschappen die allemaal hun invloed hebben gehad. Hierbij stil staan kan meer inzicht geven in gewoontes en patronen. Het is een eerste stap in het maken van eigen keuzes in plaats van je laten bepalen door de automatische piloot. Hoe is jouw eet-drink-beweeg geschiedenis?

LEEGTE EN VOLHEID

Heb je het idee dat er iets mis is als je honger hebt? Heb je altijd wat voedsel in je tas, auto of bureaula, voor het geval dat je maag begint te rommelen?

In onze cultuur is het heel gewoon om ons erg ongemakkelijk te voelen bij de minste sensaties van honger of dorst. Zo kan het zijn dat we ons helemaal niet hongerig voelen, maar dat we gewoon een hele maaltijd gaan eten opdat we straks maar geen honger zullen hebben. Of dat we iets willen eten omdat we ons ongemakkelijk voelen bij een lege mond. Dat we altijd een flesje water bij ons hebben. Op deze manier hebben we een nieuwe vorm van 'lijden' ontwikkeld. Een gevoel van ongemak en rusteloosheid als we het laatste half uur niet gegeten of gedronken hebben.

(. . .)

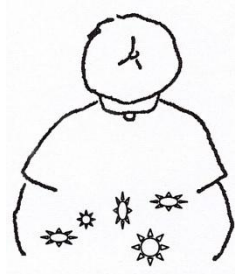
- Experimenteer deze week eens met '**leeg**' of '**vol**' voelen van je maag en je geest. Eens niet onmiddellijk gaan eten* bij het minste gevoel van honger, of bij de gedachte dat je straks misschien honger krijgt als je nu niet eet. Merk op wat er gebeurt met je 'honger gevoel'. Misschien is het ook een afwisselend komen en gaan. En kijk weer naar de soort honger.
Als je een afkeer hebt van een volle maag kun je richten op het zonder oordelen aanwezig zijn bij een normaal gevulde maag. Opmerken van de sensaties in je lichaam náást het eventuele commentaar van je geest of een gevoel van angst of afkeer.
* of, als het om je geest gaat, nieuwe prikkels zoeken, bang zijn voor verveling.

STRESS- EN EMOTIE ETEN/DRINKEN

We kunnen eten/drinken om rustig te worden, om bepaalde gevoelens op te roepen, te verlengen, te verkorten, ze helemaal te vermijden of om gevoelloos te worden. Het kan een reactie zijn op het je overweldigd voelen of van streek. Het kan ook zijn dat we gaan eten in reactie op plezierige gevoelens als blijdschap of verrassing.

Het je op die manier goed voelen duurt meestal maar kort. Daar komt bij dat te veel eten vaak samen gaat met schuldgevoelens. Als je jezelf vervolgens probeert te kalmeren door opnieuw te gaan eten/drinken is de cirkel rond. Zo raak je steeds verder weg van het zorgzaam omgaan met jezelf, ook als je gevoelens hebt die pijnlijk of lastig zijn.

Zorgzaam omgaan met jezelf begint natuurlijk met aandachtig aanwezig zijn bij wat er ook maar is. Als je dit toepast op gevoelens merk je dat gevoelens komen en gaan, dat je er meestal niet eens zoveel mee hoeft te doen dan ze vriendelijk observeren. Dan merk je misschien op dat er achter bepaalde gevoelens een hele geschiedenis zit; dat er verdriet of machteloosheid zit onder je boosheid; dat je niet eerder de ruimte hebt genomen om simpelweg bij je verdriet aanwezig te zijn; dat je niet echt hebt erkent dat je geen invloed uit kunt oefenen op bepaalde dingen; dat je eigenlijk niet eens weet wat er precies in jezelf plaatsvindt als je je overspoeld voelt. Allemaal mogelijkheden om eens bij stil te staan en van daaruit zorgzame keuzes te maken.



Gevoelens komen

en gaan,



Zorgzaam hanteren van stress

Ons leven zit vol met kleine en grotere stressvolle momenten of periodes. Hoewel we ze misschien liever niet willen hebben geven ze ons de mogelijkheid om iets te leren. Ze kunnen ons inspireren tot het ontwikkelen van grotere wijsheid. Er zo tegenaan kijken geeft op zich al minder stress. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om (stressvolle) gevoelens op zo'n manier te hanteren dat ze dragelijk zijn, en je het niet oplost door te veel of te weinig te eten/drinken. Hieronder staan een aantal suggesties.

(. . .)

SLIMME INZET (3)

Je zou ons leven kunnen zien als 'werk in uitvoering'. Er valt altijd wel wat te doen. Vandaag lijkt alles prima in orde, morgen is er weer iets versleten of zou je het toch anders willen. Altijd weer nieuwe dingen die onze aandacht vragen. En als er niets bijzonders is verzint ons Ego wel iets dat echt nog opgepakt moet worden.

Het is goed je dit te realiseren. Te beseffen dat je de keus hebt om ergens wel of niet op in te gaan. De onrust leren verdragen van dingen die onaf lijken te zijn. In zekere zin is alles altijd onaf. Maar als je er op een andere manier naar kijkt is alles al af. Het is zoals het op dit moment is. En op een volgend moment is het weer anders.

Ook het werken aan jezelf is 'werk in uitvoering'. Natuurlijk loop je af en toe vast of laat je het erbij zitten. Het enige wat je dan hoeft te doen is je ervan bewust zijn, en je opnieuw in te stellen op je proces waarmee je bezig bent. Zoek uit waar je staat en ga na wat je volgende stap kan zijn. Met één enkele, moedige stap, ben je weer op weg in de richting van het waarmaken waar je voor staat.

Besef dat we gewoon én bijzonder zijn. Levende, ademende mensen met uitvluchten en een geschiedenis, blinde vlekken, zachte plekken, en (gelukkig maar) de mogelijkheid om te leren van onze onhandigheden. Vriendelijk maar beslist!

103

LITERATUUR

- Alberts, Susan, *Eating Mindfully*, vertaald als *Mindful eten*, 2003.
Alberts, Susan, *Eat, drink and be mindful*, 2008.
Alberts, Susan, *50 ways to soothe yourself without food*, 2009.
Bays, Jan Chozen, *Mindful Eating*, vertaald als *Mindful eten*, 2009.
Bien, Thomas, *Mindful Therapy*, 2006.
Huber, Cheri, *The Key*, vertaald als *Zijn wie je bent*, 1999.
Kabat-Zinn, Jon, *Full Castrophe Living*, vertaald als *Handboek meditatief ontspannen*, 1990.
Kabatnick, Ronna, *The Zen of Eating*, 1998.
Koster, Frits, *Bevrijdend inzicht*, 1999.
Metzinger, Thomas, *The Ego Tunnel*, vertaald als *De egotunnel*, 2010.
O'Malley, Mary, *The gift of our Compulsions*, 2004.
Salzberg, Sharon, *Loving kindness*, 1995.
Thich Nhat Hanh, *Peace is Every Step, The Path of Mindfulness in Everyday Life*, 1991.
Thich Nhat Hanh and Lilian Cheung, *Savor, mindful eating, mindful life*, 2010.
Wansink, Brian, *Mindless Eating*, vertaald als *Hap, slik, weg*, 2006.
Zindel Segal e.a., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, 2002.