

1 - 4 kort overzicht & gevolgde opleidingen

5- 6 projecten

7- 10 boeken recensies

David Dewulf is arts en oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (I AM) voor training en opleidingen. Hij geeft sedert 2021 voltijds mindfulness, compassie en communicatietrainingen en leidt ruim 300 mindfulness & compassie trainers op in een internationaal erkend opleidingstraject waarvan 80 mindfulness voor jongeren.

Hij legde zich toe op mindfulness, empathie, compassie, geweldloze communicatie, Tao, Life Coaching en Mind-Body Medicine. En vandaag richt hij zich vooral op duurzaam samenleven en werken.

Hij gaf lezingen aan Harvard University (postgraduate in Mind/Body Medicine).

David werkte jaren samen met verschillende universiteiten in het kader van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van mindfulness (U Gent en KULeuven) en, meer recent, naar empathie (VUBrussel).

Over empathie in het verkeer gaf David een TED Talk in Maastricht: Training empathy in your car.

David is auteur van twintig boeken over mindfulness en compassie, waaronder 3 trainersboeken voor hulpverleners.

Boeken van David

- Kleine momenten van mindfulness (Lannoo)
- Mindful gelukkig – 7 bronnen van innerlijke vreugde (Lannoo)
- Mindfulness werkboek. (Lannoo)
- Heartful leven. Mindful werken. Balans in je leven in 7 stappen. (Lannoo)

- Jezelf accepteren met mindfulness en compassie (Lannoo)
- De weg van zelfcompassie. Van kwetsbaarheid naar veerkracht. (Lannoo)
- Zelfcompassie meditatie. Een weg om veerkracht, innerlijke rust en geluk te versterken
- Mindfulness in je relatie - Geschenken van liefde en intimiteit (Lannoo)
- Leven met wijsheid en compassie

- Anders omgaan met boosheid
- Anders omgaan met angst
- Anders omgaan met verdriet (in voorbereiding)

Boeken voor jongeren en kinderen

- Mindfulness voor jongeren (Lannoo)
- Mindfulness voor je kids (Lannoo)
- Mindfulness voor je kids – Oefeningen (Lannoo)
- Zelfcompassie voor je kids (Lannoo)
- Stop examenstress

Boeken voor hulpverleners

- Mindfulness bij stress, burn-out en depressie (Lannoo Campus)
- Zelfcompassie in training en therapie. Een bron van geluk en veerkracht (Lannoo Campus)
- Mindfulness bij jongeren: Stappenplan voor Hulpverleners (Lannoo Campus)

Overzicht van opleidingen

1993

- arts

Tal van opleidingen: osteopathie, Tao yoga, Tai Chi, Qi Gong, chakrapyschologie, antroposofie,

2000

- huisarts

2000 – 2001

- **Harvard Continuing Medical Education (USA)**
Clinical Training in Mind/Body Medicine (5 days)
Mind/Body Training in Positive Psychology (4 days)
Skills Training for Mind/Body Change (3 days)
Spirituality and Healing in Medicine (3 days)
Science and Mind/Body Medicine (3 days)
Cognitive and Behavioural Therapy (3 days)
- **Center for Mindfulness (CFM)in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School (USA) Mindfulness Based Stress Reduction Program:**
Professional Internship (8 sessions and 2 days)
- **Harvard Teaching Hospital:** Beth Israël Deaconess Medical Center (USA) Division of Behavioral Medicine : Internship (15 weeks) includes Mind/Body research, clinical training in Mind/Body Medicine with specific interventions for Cancer, Cardiac Wellness, Infertility, Menopause, Chronic Pain and Chronic Fatigue, Medical Symptom Reduction.
- **Center for Mind/Body Medicine and the Center for Spirituality and Healing of the Academic Health Center of the University of Minnesota (USA): Professional Training Program in Mind/Body Spirit Medicine (7 days)**

2002

- 15 days Karuna training (Core Process Psychotherapy Theravada, London)
- 7 days Vipassana Meditation (Frits Koster, Holland)
- 7 days Kundalini Yoga (3HO organisation, France)
- 20 days Life coaching (London)
- 10 days Clinical Hypnosis (Belgium)
- 6 days Solution Focused Therapy (Korzybski, Belgium)

2003

- 4 days first Mindfulness conference for clinicians at the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School
- 7 days Mindfulness Based Stress Reduction retreat (with J. Kabat – Zinn and Saki Santorelli from the Center for Mindfulness, USA, training in Germany)
- 3 days training Mindfulness Meditation and Fear (with J. Peacock, England)
- 7 days Mindfulness Based Cognitive Therapy - MBCT (with M. Williams, Denmark)
- 10 day Vipassana retreat (Goenke, Belgium)

2004

- 10 days Vipassana retreat (K. Titmuss, India)
- 7 days Open Dharma (K. Titmuss, India)
- Supervision training MBSR with the CFM, USA: Teaching Mindfulness Based Stress Reduction
- 8 days Dharma facilitation with C. Titmuss (Germany & England)
5 days Mindfulness research, training and clinical practice (University of Wales)

2005

- 4 days Vipassana with Frits Koster
- 9 days Vipassana with Jack Kornfield (Switerland)
- 2 days MBCT teacher meeting with M. Williams

2006

- 8 days Vipassana with Frits Koster
- 2 days MBCT teacher meeting with M. Williams, Oxford

2007

- 14 days Vipassana (C.Feldman, J. Goldstein)
- 7 days Buddhist psychology Bachelor
- 2 days MBCT advanced teachertraining (Mark Williams)
- 2 days MBSR advanced teachertraining (Jon Kabat-Zinn)

2008

- 7 day conference Worcester: Centre For Mindfulness (Jon Kabat-Zinn)
- 9 day retreat IMS (Carol Wilson, Guy Armstrong, Rodney Smith)
- 4 day Vipassana retreat with C Feldman and Teasdale
- 14 days mindfulness in Plumvillage (Thich Nhat Hahn)

2009

- 10 day dharma training (Christina Feldman, Jon Peacock and others)
- 5 day vipassana & Buddhist psychology Stephen &Martine Batchelor
- 5 day Vipassana retreat with C Feldman and Teasdale
- 2 day conference Mindfulness in health care (Germany)

2010

- 2 day workshop The Wisdom of the Buddha in Psychology and Brain Research (R. Hanson, Belgium)
- 5 day Vipassana retreat (C. Feldman and J. Teasdale, Belgium)
- 2 day MBCT advanced teachertraining (M. Williams, Belgium)
- 14 days Plumvillage (Thich Nhat Hahn)

2011

- 4 day training Incorporating Mindfulness in Psychotherapy (S. Alper, Belgium)
- 5 day Vipassana retreat (C. Feldman and J. Teasdale, Belgium)
- 2 day MBCT advanced teachertraining (M. Williams, Belgium)
- 3 day Compassion training (F. Koster, E. van den Brink, Belgium)
- 14 days Plumvillage (Thich Nhat Hahn)

2012

- 2 day workshop Mindfulness and psychotherapy (R. Siegel, Belgium)
- 2 day workshop Wisdom and compassion in psychotherapy (R. Siegel, Holland)
- 3 day training introduction to Compassion Focused Therapy (P. Gilbert, Holland)
- 1 day Conference Interconnectedness (Integrative Psychiatry, Holland)

2013

- 5 day mindful selfcompassion training- part 1 (with Chris Germer) - BELGIUM

2014

- 5 day mindful selfcompassion training – part 2 – teacher training (with Chris Germer) - WALES

2015

- 2 day non violent communication training (India)
- 4 days Kundalinii yoga training (India)

2016

- 5 day Vipassana retreat (C. Feldman and J. Teasdale, Belgium)

2017

- 20 days Yengar yoga teacher training (India , Kare institute)

2018

- 1 day Stanford compassion cultivation training (Brussels)
- 2 day international conference on mindfulness applications (Netherlands)
- 7 day non violent communication training (Peggy van quathem, Belgium)
-

2019

- 2 day mediation & non violent communication – Netherlands
- 2 day compassion & trauma (psychiatrist Marc Vansteenkiste)
- 7 day love & compassion training (John Makransky, USA)

2020- 21

- Online opleidingen (4 full days & 8 sessions) via charter for compassion & Natural Dharma van onder meer John Makransky, Tara Brach & Maureen Cooper

2023

- 6 dagen restorative yoga teacher training

Grootschalige projecten - participatie

- In samenwerking met universiteit Gent

Een 3 jarig project mindfulness aan de universiteit van Gent (aangestuurd door professor van Heeringen) i.o.v de overheid. David ontwikkelde de training en voerde ook de trainingen uit. Aan de basis liggen zijn boeken: mindfulness werkboek (een integratie van MBSR & MBCT in 8 weken) en het boek Mindfulness training bij stress, burn-out en depressie (voor hulpverleners).

The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. Karen Godfrin UGent and Cornelis Van Heeringen UGent (2010) behaviour research and therapy.48(8).p.738-746

- In samenwerking met universiteit Leuven

Door Prof. Dr. Filip Raes werd de bruikbaarheid en effectiviteit van Mindfulness bij adolescenten onderzocht in een 3 jarig project. Via dit onderzoek wil men nagaan of Mindfulness een positief effect heeft op het zelfconcept, de zelfreflectie, het copinggedrag, de aandachtsgeschiedenis en de levenskwaliteit van jongeren in het secundair onderwijs. Dit onderzoek wordt gesteund door de Stichting Ga voor Geluk . David nam initiatief nemen, ontwikkelde de training en voerde met een aantal medewerkers de trainingen uit. Aan de basis liggen zijn boeken Mindfulness voor jongeren (voor tieners) en Mindfulness training bij jongeren (voor hulpverleners)

School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program . Journal Mindfulness. Filip Raes, James W. Griffith, Katleen Van der Gucht, J. Mark G. Williams

In samenwerking met Prof. Dr. Filip Raes, Centrum voor Leerpsychologie en Experimentele Psychopathologie, KUL, werden de effecten van de 8 weken mindfulness training voor volwassenen (in kader van stress, angst, ziekte, pijn en depressie) onderzocht.

Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C., & Williams, J. M. G (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. Behaviour Research and Therapy, 47, 623-627.

Dekeyser, M., Raes, F., Dewulf, D., Leijssen, M., & Leysen, S. (2008). Evaluation of the Dutch version of the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) and its association with interpersonal anxiety and performance. Personality and Individual Differences, 44, 1235-1245.

- In samenwerking met VUB

Compassie, empathie, wederzijds begrip en altruïsme – voor jongeren in het middelbaar onderwijs

Regelmatig verschijnen er onrustwekkende krantenkoppen over onverdraagzaamheid in onze samenleving. Westerse samenlevingen worden daarbij ook geconfronteerd met de uitdagingen die voortkomen uit een toenemende diversiteit (naast de culturele verrijking). De cruciale vraag wordt daarom ook meer en meer: Hoe kunnen we leren een tolerante en prosociale houding tegenover elkaar te hebben ongeacht afkomst, kleur, gender of levensbeschouwing?

Deze training wil een antwoord geven en wil

- bijdragen aan positieve identiteitsontwikkeling bij jongeren
- het versterken van de positie van jongeren in de samenleving
- het vergroten van verdraagzaamheid
- het cultiveren van welzijn waarin veerkracht en verbondenheid centraal staan.

Kortom, jongeren krijgen tools aangereikt waarmee ze leren omgaan met hun eigen emoties en gedachten en leren hoe ze prosociale houdingen van solidariteit en welwillendheid kunnen cultiveren. Eerder onderzoek, toonde dat trainingen in compassie en loving kindness o.a., discriminatie vermindert bij deelnemers en prosociale attitudes en effectief altruïstisch gedrag doet toenemen.

Aan dit onderzoek wordt onder meer verder gewerkt aan de VUB (Vrije Universiteit Brussel, professor - hoogleraar - Filip Van Droogenbroeck) op basis van curriculum van David Dewulf: compassie & altruïsme training.

Verder heeft David deze projecten mede ondersteunt/ meegewerkt

MINDFULNESS EN SPORT

Prof Dr. Filip Boen en medewerkers van het Departement Humane Kinesiologie, Afdeling Bewegings- en sportpsychologie en coaching, KUL onderzoeken het effect van de 8 weken mindfulness training op motorische vaardigheden. Via dit onderzoek wil men nagaan of het volgen van een cursus mindfulness een positief effect heeft op het presteren in sporten waarbij concentratie heel belangrijk is.

MINDFULNESS VOOR KANSARMEN

Dit is een aanbod dankzij het samenwerkingsverband tussen Prof. Dr. Filip Raes, Vereniging waar Armen het woorden nemen 'Vrienden van het Huizeke' (Brussel) en vzw Mindfulness (David Dewulf)

Uit dit onderzoek blijkt dat de levenskwaliteit van kansarmen aanzienlijk verbetert dat mindfulness ook bij hen kan worden aangewend als preventie voor een herval in depressie, en dat hun veerkracht aanzienlijk verhoogt waardoor zij beter kunnen omgaan met hun levenssituatie.

MINDFULNESS VOOR WERKZOEKENDEN

In samenwerking met de VDAB. Een training voor werkzoekenden die hun persoonlijke inzichten en concrete handvaten geeft om zich zo een weg te banen door de groeiende complexiteit van het leven en de zoektocht naar werk.

MINDFULNESS VOOR KINDEREN MET KANKER

Via dit project kunnen kinderen met kanker en hun familie kennis maken met mindfulness. Het project 'Mindfulness voor kinderen en jongeren met kanker, hun familie en verzorgers', gestart op de afdeling Pediatrie Hemato-Oncologie en stamceltransplantatie van het UZ Gent wordt opnieuw gesponsord en uitgebreid naar de ziekenhuizen UZ Gasthuisberg en UZ Brussel.

In samenwerking met Dr. Veerle Soyez en psychologe Ann Morez (verbonden aan de afdeling Pediatrie Hemato-Oncologie en stamceltransplantatie, UZ Gent) wordt de bruikbaarheid van Mindfulness bij kinderen met kanker onderzocht. Via dit onderzoek wil men nagaan of Mindfulness deze kinderen kan helpen om beter te kunnen omgaan met stress, pijn en emoties.

AANBEVELINGEN van een aantal boeken van David

Aanbevelingen voor het boek "Heartful leven, mindful werken"

"David Dewulf reikt de lezer een onderbouwde methodiek aan; geeft concrete tips en oefeningen; deelt zijn rijke ervaring en inzichten, die elk van ons kan helpen in zijn/haar zoektocht naar het vinden van een balans in en tussen elk van de levensrollen en functies (als ouder, als werknemer, als werkgever, als partner, als burger, als consument,...) die we dagdagelijks vervullen. Een boek dat uitnodigt om meer 'Heartful' te leven en 'Mindful' te werken."

Peter Vlerick - Professor arbeid- en gezondheidspsychologie, Universiteit Gent

"Dit boek is een uitnodiging om open te staan voor de vele ervaringen en mogelijkheden in het leven. Ik hoop dat veel mensen van de weldaden van aandacht, stilte en onbevooroordeeld waarnemen mogen genieten en met meer zachtheid ten opzichte van zichzelf en de omgeving in het leven kunnen staan."

Inge Vervotte - Voormalig minister van welzijn

"David Dewulf gaat in dit boek ver voorbij de voorspelbare hype, voorbij stress-reductie of meetbare efficiëntie. Stilte, niet-weten, humor, vriendelijkheid, compassie, ruimte voor moeilijke tijden en voor kleuren buiten de lijntjes: elke bijdrage, hoe klein ook, van deze waarden is van bijzonder belang voor onze oververhitte samenleving. Belangrijk daarenboven is dat het boek uitnodigt en niet voorschrijft, keuze laat en niet oordeelt. Ik kan alleen maar hopen dat het ethische fundament van deze onvoorwaardelijke openheid zoveel mogelijk verspreiding vindt."

Professor Dirk De Wachter - Auteur van "Borderline Times", KULeuven.

Aanbevelingen voor het boek "Mindfulness bij stress, burn-out en depressie"

"Naast haar inhoudelijke rijkdom en aangetoonde doeltreffendheid heeft MBCT nog een kenmerk dat vanuit wetenschappelijk oogpunt erg belangrijk is: het is reproduceerbaar omdat de methodologie van het programma vastligt in een stappenplan, een beschrijving van de weg die door de acht sessies heen wordt afgelegd. Hierin ligt het grote belang van dit boek. Het biedt de lezer een uniek inzicht in de methodes die het mindfulness programma zo doeltreffend maken.

Het boek is daarmee een boeiende bundeling van rijkdom en wetenschap. Dat kan alleen maar omdat David Dewulf in de loop van vele jaren een enorme ervaring in de studie en de praktijk van mindfulness heeft opgebouwd. Hij heeft vele honderden mensen wijs en weerbaar gemaakt door hen vertrouwd te laten worden met de technieken van mindfulness in het acht-weken programma, dat uitgebreid in dit boek beschreven wordt. Daarenboven is hij een inspirerende mentor met een grote gedrevenheid de mindfulness benadering ter beschikking te stellen van zoveel mogelijk mensen. Dit boek is daarbij een heel belangrijke stap."

Prof. dr. Kees van Heeringen - Universiteit Gent, psychiatrie

"David Dewulf is tireless in his quest to learn and to teach how the truths of ancient practical wisdom may be made relevant to the daily lives of people who often feel overwhelmed by the demands of the twenty-first century. The ideas in his book, put into practice day by day by thousands of people, have been scientifically proven to be effective in transforming lives. Here he gives insights to teachers on how to gradually learn the deep skills needed to invite participants to understand and practice mindfulness."

Prof Mark Williams- Oxford Mindfulness Centre, Co-author of "The Mindful Way Through Depression"

Aanbevelingen voor het boek "De weg van zelfcompassie"

"Dit boek biedt je heel wat tips en inzichten om je eigen levensverhaal echt in een nieuw licht te zien. Het helpt om vanuit een unieke ademruimte het kompas van je hart op je waarden af te stemmen en een geheel eigen en originele richting in je leven te vinden."

Professor Manu Keirse- Arts, psycholoog en auteur van onder meer "Zie de mens"

"Dit boek is gevuld met wijsheid uit het hart. David Dewulf deelt zijn diepe begrip van hoe we soms vastraken in moeilijke emoties, en schenkt ons helende meditaties die ons hart opnieuw bevrijden."

Tara Brach, Ph.D - Auteur van 'Je hart als schuilplaats' en "Radicale aanvaarding"

"De weg van zelfcompassie is een mooie reflectie van David zijn jarenlange ervaring met mindfulness en compassie. Op een zachte manier raken de oefeningen en meditaties het hart en getuigen ze van een buitengewoon inzicht en gevoeligheid. Mijn wens is dat ze een thuis vinden in vele levens."

Christopher Germer- Harvard Medical School, auteur van "Mindfulness & zelfcompassie"

Aanbevelingen voor het boek "Jezelf accepteren"

"Zelfacceptatie is zonder twijfel het belangrijkste wanneer het gaat om het de confrontatie met het leven en zijn moeilijkheden. We begrijpen allen het belang van een vredelievende relatie met onszelf: maar het intellectueel begrip is niet genoeg, er is ook nood aan een praktijk, emotioneel en lichamelijk. Mindfulness biedt ons de ideale weg aan voor deze praktijk. En dit boek, concreet en vriendschappelijk, toont jou hoe deze weg te bewandelen."

Christophe André- Psychiater in het universitair ziekenhuis van Sainte-Anne in Parijs

"Een boek dat het hart van velen kan raken. Houd het dicht bij, het kan je helpen om het harnas af te doen dat jou blokkeert om jezelf en het leven lief te hebben en het leven volledig te leven. Met de wijze woorden en meditaties die arts en auteur David Dewulf aanbiedt, kan je hart ontwakken."

Tara Brach, Ph.D- Auteur van "Radicale aanvaarding" en "Je hart als schuilplaats"

Aanbevelingen voor het boek "Mindful gelukkig"

"Ik kan het boek Mindful Gelukkig aan iedereen aanbevelen, en zeker aan wie een moeilijke periode in zijn of haar leven doormaakt.."

Dr. Bruno Ariens- Huisarts en auteur van "Uitgeslapen Wakker Worden" en "Slaap Zacht"

. Through clear examples, Dr. Dewulf helps us awaken to the age-old truth that modern psychological science now corroborates: it is not the circumstances of our lives, but our reactions to those circumstances that determine our happiness. "

Ronald Siegel - Assistant Clinical Professor of Psychology, Harvard Medical School and author of "The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems"

Aanbevelingen voor het boek "Mindfulness in je relatie"

"Dit boek is een geschenk. Een geschenk in de verheven zin van het woord. Want het leert – onverstoorbaar in ontwapenende eenvoud – het echte werkzaam zijn in het liefdesleven: het schenken. Van een blik, aandacht... tot uit zichzelf schenken: hét levensgeschenk als partner. In echte aanwezigheid: niet meer verstrooid"

Prof. Dr. Piet Nijs - Psychiater en seksuoloog

Aanbevelingen voor het boek "Mindfulness werkboek"

"Dr. Dewulf combineert gestaafe onderzoeksmethoden, Mindfulness-gebaseerde stressreductie (MBSR) en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) methoden met zijn eigen praktische wijsheid en biedt lezers daarmee een krachtig, gevoelsmatig en hoog effectief programma aan voor een groter zelfbewustzijn en innerlijke vrede"

Rick Hanson, Ph.D - Auteur van "Buddha's Brain: "The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom"

"Dit boek biedt een prachtige meerwaarde aan de waarde van Mindfulness. De heldere en inspirerende woorden van David Dewulf zullen veel mensen de kracht en moed geven om dit pad van heling en heelheid te bewandelen. Of je nu beginner bent of al vele jaren mediteert dit boek zal je nieuwe inzichten geven voor je innerlijke reis."

Professor Mark Williams - Klinische Psychologie universiteit Oxford

Aanbevelingen voor het boek "Mindfulness voor jongeren"

"This book will be a major help in bringing mindfulness to a new generation. David Dewulf uses his considerable skills as practitioner and teacher to take the reader step by step through a program that promises to change lives in significant ways. Clinicians and family members will also find the book an invaluable guide to mindfulness practice."

Prof Mark Williams - Oxford Mindfulness Centre, Co-author of "The Mindful Way Through Depression"

"Een wijze en praktische gids die jongeren krachtige mindfulness oefeningen biedt om innerlijke rust, kracht, zelf acceptatie, zelfbewustzijn en inter-persoonlijke (of communicatie) vaardigheden te ontwikkelen. Deze kwaliteiten zullen tieners helpen doorheen de hoogten en laagten van het leven te navigeren tijdens deze stressvolle, creatieve en kwetsbare fase van hen leven."

Myla and Jon Kabat-Zinn - Auteurs van het boek "Met kinderen groeien"

Aanbevelingen voor het boek "Mindfulnessstraining bij jongeren"

"Dit boek is werkelijk een goede handleiding die jou kan ondersteunen in het aanreiken van mindfulness aan tieners. Het is bovendien klinisch bewezen dat dit programma stress, depressie en angst vermindert en het helpt tieners om veerkracht en compassie te ontwikkelen om zo uiteindelijk een gelukkiger en vervullend leven te leiden. Dit boek is geschreven in een vriendelijke, heldere, bemoedigende stijl. Als je met toewijding "levensvaardigheden" aan jongeren wil aanreiken, zal dit boek je ondersteunen om dit waar te maken."

Amy Saltzman M.D. - Auteur van "Een stille rustige plek"

"David Dewulf is een befaamd meditatie trainer en schrijver wiens diepe wijsheid duizenden mensen, jong en oud, heeft geholpen over de jaren heen. Hier geeft hij, voor de eerste maal, een volledige beschrijving van het Mindfulness voor Jongeren programma zodat mindfulnessstrainers en leerkrachten hun eigen ervaring en mindfulness beoefening aan jongeren kunnen brengen. Onafhankelijk klinisch onderzoek heeft uitgewezen dat zijn programma werkt. Lees elke pagina van zijn boek, en je zal zelf ondervinden waarom!"

Prof Mark Williams - Oxford Mindfulness Centre, Co-auteur of "The Mindful Way Through Depression"

"Ouders, leerkrachten en therapeuten zijn op enthousiaste wijze aan het ontdekken dat mindfulnessoefeningen kinderen effectief kunnen helpen surfen op de intense golven van hun leven. Maar hoe kunnen we hen warm maken voor deze oefeningen? In dit gedetailleerde, gestructureerde en ook wijze en compassievolle boek, beschrijft dr. Dewulf een duidelijke leidraad in het aanleren van mindfulness aan jongeren. Inclusief wijs advies voor de onvermijdelijke uitdagingen die je tegenkomt op deze weg. Het is een absolute aanrader voor iedereen die mindfulness tools wil gebruiken om kinderen te helpen bloeien."

Ronald D. Siegel - Professor in de psychologie, Harvard Medical School, Auteur van "Mindfulness als uitweg" en co-auteur van "Mindfulness en psychotherapie, 2e editie"

Aanbevelingen voor het boek "Zelfcompassie in training en therapie"

"Een rijk boek! Niet alleen zelfcompassie wordt beschreven maar ook thema's als gelijkmoedigheid, dankbaarheid, vergeving, waarden, liefde en communicatie komen uitgebreid aan de orde. Het boek nodigt de lezer uit tot een intensieve ontwikkeling van zijn eigen hart kwaliteiten. En zoals altijd schrijft David Dewulf daarbij helder en inspirerend."

Ernst Bohlmeijer - Hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering en auteur van "De kracht van dankbaarheid" en "Compassie als sleutel tot geluk"