

Inhoudsopgave

Hoofd, hart en inspiratie

Joris Bal over hoe het met hem gaat <i>I'm f***ing enjoying life!</i>	10
Hoe is het met je...? Charlotte (54)	14
Lennard (25)	14
Suzanne (48)	15
Remo (27)	15
Positiviteitsexpert Mark Verhees over positiviteit <i>Verander je mindset</i>	16
De geluksgeneratie Judith (26)	18
Sieds (75)	19
Strijkplankpoëzie over mentale gezondheid <i>Ontknoping</i>	20
Charlotte van der Pluijm over endorfine en cortisol <i>Hoe is je hartcoherentie?</i>	22
Huub ter Haar over uit je hoofd en in je lijf <i>Onze klachten wijzen de weg</i>	24
Essentie-coach Esther Verhoek over ademen <i>Inspiratie is een ander woord voor inademing</i>	26
Dominiek Huis in 't Veld over medische hypnose <i>Do It Yourself</i>	28

Geld en economie

Boeddhist Kees Klomp over de betekenis van economie <i>Jij bent niet gek, de wereld is gek</i>	32
Max (24) over plannen, sparen en geluk <i>Gelukkig en gezond ben ik al</i>	34
Financiële tips van 'MoneyRebel' Annelou van Noort <i>Later word ik rijk</i>	36
Arend (24) over DUO <i>Ik realiseer me dat ik geluk heb gehad</i>	38
Elfin-oprichter Lieke Danenberg over beleggen <i>Een goed belegde boterham</i>	40
Fiscalist Dennis Heijmink over tips voor starters <i>Belastingtips van een fiscalist</i>	42
Mustafa (23) over nieuwkomers <i>When you set your mind to it</i>	44
Vader en econoom Jack Cox <i>Jezelf in de schulden steken...</i>	46
Zoon en jongwerkende Raoul (23) <i>Jezelf in de schulden steken...</i>	47

Drank en drugs

Jens (25) over druggebruik <i>Hasj, MDMA, XTC, miauw en ketamine</i>	50
Simone (21) over antidepressiva <i>Geen drugs voor mij</i>	53
Twan (25) over cocaïne <i>Don't do it</i>	54
Lars de Groot over designer drugs <i>Nu ben ik ouder</i>	56
Michelle van der Horst (28) van Trimbos-instituut over voorlichting <i>Weet wat je slikt</i>	58
Luna (27) over de rave-cultuur <i>Grote voelsprietten</i>	60
Iris (19) over groepsdruk <i>Out gaan vs. saai zijn</i>	62
Neuropsycholoog Erik Scherder over een overprikkeld brein <i>Train je bovenkamer</i>	64
Beweegtips van Gerjan Verstralen (25)	65
Roel Willemse over gezelligheid <i>Een nul-punt-nulletje</i>	67

Klimaat, energie en verandering

Klimaatpsycholoog Jochem Bukman (29) over klimaatzorg <i>A walk in het park</i>	70
Vandebrom-CTO Arno van den Berg over energieverbruik <i>Deze generatie gaat het doen!</i>	72
Jens (25) over zorgeloos leven <i>Kleine dingen</i>	75
Eco-humanist Lotte Huijning over eco-humanisme <i>Je handafdruk vergroten</i>	76
Arend (24) over de Warme Golfstroom <i>Verstoring van stromingen</i>	78
<i>Ben jij je bewust van ...?</i>	79
Jos de Keijzer <i>I'm feeling kinda bitter</i>	80
<h2>Dips, depressies en angst</h2>	
Bram Bakker over de achtergronden <i>Waar moet dit heen?</i>	84
Pepijn (23) over parentificatie <i>Ik ben aan het uitvogelen hoe het met me gaat</i>	86
Huisarts Erik Verschuren over de spreekkamer <i>Wat is de oplossing van de huisarts?</i>	88
Tess (28) over eetstoornissen <i>Ik weet het even niet...</i>	90

Psychiater Jarl Eschauzier over DSM-5 <i>Leg je jezelf erbij neer, of kom je in actie?</i>	92	Coach/spreker Saskia Schepers over labels <i>Ik ben oké, jij bent oké</i>	114
Esther Verhoek over hulp bij depressie <i>Hoe is het voor jou?</i>	94	Arina (24) over autisme <i>Niet dom en niet raar</i>	116
Jongerencoach Gwen van de Weg over angstaanvallen <i>Feel the Fear (and do it anyway)</i>	96	Morena Leter <i>Levenslessen</i>	118
Eva (25) over angst voor schurft <i>Een, twee, hypochondrie</i>	100	Werk en wonen	
Lennard (25) over alles willen <i>FoMO</i>	101	Tempo-Team-directeur Martijn Janssen over werkplezier <i>Het loont om in jezelf te investeren</i>	122
Seksualiteit en diversiteit		Julia Barte (24) van Randstad Groep over solliciteren <i>Hippe sollicitatietips</i>	124
Consulente Marieke van der Sanden over voorlichting <i>Voorstander van ja-seks</i>	104	Annelou van Noort over onderhandelen <i>Nieuwe baan? Onderhandel!</i>	125
Trainer/spreker Judith Holzmann (26) over grens- overschrijdend gedrag <i>Grenzen stellen</i>	106	Oogappels-regisseur Will Koopman over haar carrière <i>Hoe vind je je droombaan?</i>	126
Sabine Meulenbeld <i>Drie gouden tips voor positieve seks</i>	108	HR-specialist Wouter Verschuur over het nieuwe werken <i>Een gelijkwaardig sollicitatiegesprek</i>	128
Marein (24) over genderdiversiteit <i>De normaalste zaak van de wereld</i>	110	Maarten (27) over ambitie en tevredenheid <i>Wat wil jij later worden?</i>	130
LHBTIQ, ADHD, ADD		GenZ-expert Laura Bas (27) over generaties <i>Typisch GenZ</i>	132
Twan (25)	112	Sophie (26) <i>Lekker dromen</i>	134
Sophie (26)	112		
Jens (25)	113		

ChatGPT geeft tips over het vinden van een woning			
<i>Hoe koop ik een huis?</i>	136		
<i>Een eigen huis?</i>			
Jens (25)	138		
Lennard (25)	138		
Architect Eddy Medema over starterswoningen			
<i>Denken in oplossingen</i>	140		
Brechje Mensch (20)			
<i>Ik mis dat oude huis</i>	142		
Communicatie en social media			
Evelien (23) over groeps-apps			
<i>Telefoonterreur</i>	146		
GroenLinks-raadslid Sander van der Goes (25)			
<i>Ik gebruik mijn stem</i>	148		
Eva Nagelkerke (25)			
<i>Het begon allemaal met Hyves</i>	150		
Silke (20)			
<i>Op je telefoon</i>	151		
Judith (26)			
<i>Kom in actie!</i>	151		
Martijn Janse (28) van Lieve Mark over in actie komen			
<i>Help jezelf, help een ander</i>	152		
En nu?			
NJR-voorzitter Lotte Prins (18) over wat jongeren nodig hebben			
<i>Shit fiksen voor jongeren</i>		156	
Onderwijskundige Marijn Bontje over onderwijsinnovatie			
<i>Lessen voor het leven</i>		158	
Filosoof Paul van Tongeren over keuzestress			
<i>Maak onderscheid in keuzes</i>		160	
Gezinstherapeut Anashí Israel over opvoeden			
<i>Curling-ouders moeten minder pampieren</i>		162	
Wico Mulder over Jongeren Hulp Online			
<i>Een luisterend oor en hulplijnen</i>		164	
Simone (21) over <i>Tijd tekort</i>			166
Sophie (26) over <i>Vragen stellen</i>			166
<i>Jouw pad</i>			167
Millennial Arne van Triest over kwetsbaarheid in het leven			168
<i>Schaamteloos jezelf zijn</i>			
Eva van Otterlo (54) over het schrijven van Feelin' Better			170
<i>Mijn inzicht</i>			
Who is who?			172

