

Biografie - uitgebreid

Wouter de Jong is bestsellerauteur, veelgevraagd spreker en trainer op het gebied van mentale fitheid. Zijn boeken worden wereldwijd gelezen en zijn vertaald in het Engels, Duits, Spaans, Italiaans, Roemeens en Chinees. In Nederland bereikten ze al meer dan 200.000 lezers.

Met de Mindgym-boekenreeks zette hij mentale fitheid op de kaart voor volwassenen. Met Superkrachten voor je hoofd deed hij hetzelfde voor kinderen. Een fenomeen dat uitgroeide tot meerdere bestsellers, een educatief kaartspel en een bioscoopfilm in 2024. Zijn nieuwste boek Full Body Thinking verscheen in 2025.

Na zijn studie Nederlands recht volgde Wouter een opleiding aan de Amsterdamse Toneelschool, waarna hij werkte als acteur. Later verdiepte hij zich in mentale training, stressregulatie en aandachtstraining, en werd hij opgeleid tot mindfulnesstrainer aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Die combinatie van inhoud en performance zie je terug in zijn keynotes: interactief, inzichtelijk en met humor. Regelmatig was hij als expert te zien in programma's als Pauw, RTL Late Night en Boulevard.

Aankondigingstekst

Wouter is veelgevraagd spreker, auteur en (mindfulness)trainer die zich richt op het verhogen van mentale fitheid en was hij als expert regelmatig te zien in diverse programma's als RTL Late Night, Pauw en Boulevard. Hij studeerde af in Nederlands recht en aansluitend volgde hij een opleiding aan de Amsterdamse toneelschool, waarna hij werkte als acteur. Hij volgde meerdere opleidingen tot mind expert, onder andere tot mindfulness trainer aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Wouter bracht de populaire Mindgym boekenreeks uit, in samenwerking met Maven Publishing. Sindsdien zijn er al meer dan 200.000 lezers voor zijn bestsellers, waaronder 'Mindgym, Sportschool voor je geest', gevolgd door 'Mindgym Workouts', de Mindgym Journal en 'Superkrachten voor je hoofd', de kindereditie van Mindgym. Tevens is er een speciale Dylan Haegens editie van 'Superkrachten voor je hoofd' en verscheen eind 2023 het vervolg 'Superkrachten voor je hoofd: Het Boemerangboek'. Het Superkrachten-succes werd verfilmd en verscheen in 2024 de gelijknamige bioscoopfilm, die Wouter samen produceerde met Dylan en Marit Haegens én zijn partner Elise Schaap. In 2025 bracht Wouter na vele maanden van schrijven zijn nieuwste boek uit, getiteld 'Full Body Thinking'.

Ondertussen zijn de boeken van Wouter ook wereldwijd een bestseller en vertaald in het

Engels, Spaans, Italiaans, Duits, Roemeens én Chinees.

Bulletpoints aankondiging

- De boeken van Wouter zijn ook wereldwijd een bestseller en vertaald in het Engels, Spaans, Italiaans, Duits, Roemeens én Chinees.
- Naast de reguliere editie van Superkrachten voor je hoofd, de kinderversie van 'Mindgym', is er een speciale editie met Dylan Haegens, een tweede deel genaamd 'Het Boemerangboek' én 'Superkrachten De Game', een kaartenspel waarmee ouders en kinderen interactieve oefeningen en opdrachten kunnen doen.
- In 2024 verscheen "Superkrachten voor je hoofd" in de bioscoop. Deze film werd geproduceerd door Wouter, samen met Dylan en Marit Haegens én Elise Schaap.
- Wouter's nieuwste boek, Full Body Thinking, kwam binnen in de bestsellerlijst en heeft daar meerdere weken in gestaan.