

coachtrack.nl

Intermediair tussen particulier en professional

RECENSIES

Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen: *Voluit leven, Mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch hulpboek.*



Recensie door Els Pet

Els Pet werkt sinds 2004 via CommCoach als zelfstandig coach en trainer op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en communicatie op het werk, dromen- en energetisch coachen. Zij leidt tevens coaches en counsellors op voor de Academie voor Counsellings Coaching.

www.commcoach.nl.

Het zoveelste mindfulnessboek? De schrijvers Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen tackelen zelf de opmerking dat mindfulness een hype is. Wat hen betreft geldt "Hoe meer mensen bewust proberen te leven, hoe beter." Het boek leert volgens hen eerder een levenswijze dan een truc; een levenswijze die tot in het dagelijks niveau uitwerkt, zoals met aandacht vergaderen, koken en tandenpoetsen.

Ze halen Thich Nhat Hanh en Jon Kabat-Zinn aan, twee hedendaagse (veel)schrijvers die de Boeddhistische leer in het Westen uitdragen. Ze hadden ook kunnen verwijzen naar de eeuwenoude geschriften die tegenwoordig opnieuw worden uitgegeven, zoals de vertaling van Het Juwelenschip van Longchempa (14^{de} eeuw) o.l.v Hans Korteweg. Want mindfulness bestaat al heel lang.

De schrijvers van Voluit Leven hebben de aandacht voor mindfulness en voor bewustwording van verzet, acceptatie en leven vanuit waarden gecombineerd tot de (zelf)hulpmethode Voluit Leven.

Op de bijgeleverde CD staan - in behoorlijk tempo (voor)gelezen - ondersteunende oefeningen om de aandacht te richten op het lichaam, de ademhaling en het denken. Mindfulness beschrijven zij als "Met open aandacht, zonder oordeel opmerken wat zich van moment tot moment voordoet". Bij het mindful oppakken van het boek ontstaat mogelijk nieuwsgierigheid door de vrolijk vormgegeven buitenkant met (puzzel)stukjes die nét niet in elkaar passen. Al bladerend valt meteen de toegankelijke binnenvormgeving op. Verder ziet elke pagina er anders uit, met hier en daar een leuke illustratie.

Voluit Leven is gestructureerd ingedeeld. Het boek bestaat uit drie delen: 1. "Wat is voluit leven?", 2. "Hulpbronnen van voluit leven", 3. "Voluit leven in de praktijk". Elk deel bestrijkt een periode van drie weken, in totaal negen weken/hoofdstukken. Elk weekhoofdstuk bevat theorie, achtergronden, oefeningen, invuloefeningen, vragen, ervaringen en voorbeelden.

De inhoud binnen deze weken is echter minder overzichtelijk voor een beginnende mindfulness-lezer. De vele, verschillende oefeningen binnen één week, de verwijzingen door te lezen op pagina's verderop, de onduidelijkheid hoe de lezer een hele week de aandacht alleen richt op 'er even niet zijn' of 'je verstand niet gebruiken' enz., vormen geen gestructureerde "zelfhulp". Dit past binnen de tendens van veel zelfhulpboeken; die worden verkocht naast gelijknamige cursussen. Ook deze schrijvers verwijzen naar hun eigen cursus *Voluit Leven*, mocht de lezer vastlopen. Wellicht was een online-cursus, waarin de beginner van week tot week begeleid wordt, handig geweest voor zelfhulp.

Wat hebben coaches aan dit boek? De veelheid aan oefeningen, tips enz. vormen een rijkdom, waardoor coaches het boek *Voluit Leven* wel als "hulpboek" in het begeleiden van cliënten kunnen benutten. Veel cliënten worstelen met pijn en ongenoegen. De schrijvers noemen dit de route van spijt en slachtofferschap, van nee zeggen tegen het leven. Het boek beschrijft vervolgens manieren om ruimte te maken voor ongemak en pijn, toe te staan wat er is, positieve en negatieve gevoelens, gedachten en ervaringen leren te accepteren. Zo ontstaat ruimte en energie om te doen wat cliënten werkelijk belangrijk vinden, om ja te zeggen tegen waardevol leven.

Niet alleen cliënten hebben op deze manier iets aan het boek, maar ook coaches kunnen er hun voordeel mee doen. Het kan een reminder zijn om zo open en nieuwsgierig mogelijk geheel aanwezig te zijn in gesprek met een cliënt. Oefeningen als de mate waarin je op verschillende levensdomeinen naar je eigen waarden leeft, houden een spiegel voor hoe voluit de coach zelf leeft.

Mocht een coach nog niet weten hoe het met eigen ademhaling, lichaamsbewustzijn, gevoel enz. zit, dan is het hoog tijd voor een supervisiegesprek, bijscholing of voor het lezen van bijvoorbeeld dit praktische hulpboek *Voluit Leven*.



Recensie door Cindy Doggen

Cindy is klinisch psycholoog en communicatiewetenschapper.

Zij is bereikbaar op cindydoggen@gmail.com

Over het boek

"*Voluit Leven*" is een hulpboek, waarin inzichten uit mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Theory) gecombineerd worden. Uitgangspunt van het boek is de paradox dat we ons op allerlei manieren ongelukkig gaan voelen in ons streven naar geluk. "We zijn intolerant geworden voor lijden", schrijven de auteurs hierover. Als we ons psychologisch leed kunnen aanvaarden, vergroten we onze psychologische flexibiliteit en kunnen we vanuit onze eigen waarden gaan leven. Het boek helpt de lezer stap voor stap met behulp van behapbare theorie afgewisseld met mindfulness oefeningen door dit principe heen.

Het hulpboek heeft als doel om deze inzichten, die succesvol zijn gebleken in therapeutische settings, nu toegankelijk te maken voor een bredere doelgroep. Het is geschreven door een psycholoog, die onderzoek heeft gedaan naar de effecten van mindfulness en door een vrijgevestigd psychotherapeut, die gezamenlijk veel kennis en ervaring weten te bundelen in

dit praktisch hulpboek. Het boek bestaat -inclusief de oefeningen- uit 187 pagina's en bevat daarnaast een handige verklarende woordenlijst en een cd met mindfulness oefeningen.

Structuur en presentatie

Het boek is onderverdeeld in drie delen: 1) wat is voluit leven?, 2) hulpbronnen vanuit voluit leven, 3) voluit leven in de praktijk. Dit volgt een intuïtief logische opeenvolging van eerst onderzoeken hoe je als lezer nu met psychisch leed omgaat, vervolgens hoe je het verzet tegen leed op kan geven en tenslotte hoe je volgens je eigen waarden kan gaan leven.

De hoofdstukindeling verloopt van week 1 tot week 9. Deze doordachte indeling biedt de lezer op voorhand overzicht over de weekdoelen en creëert daarmee op natuurlijke wijze een tempo, waarin het boek doorgewerkt wordt. Iedere week heeft een thema (zoals “de proefballonnetjes van het verstand”) en bestaat uit een aantal korte hoofdstukken met aansprekende titels. Ieder hoofdstuk begint met een inspirerend motto (zoals “Leven is het meervoud van lef. Loesje”).

Onder het kopje “intermezzo” nemen de auteurs af en toe een time out voor een metagesprek met de lezer. Hierin wordt een pas op de plaats gemaakt om stil te staan bij de hulpvraag en de motivatie van de lezer en de werkelijke bereidheid oude routines te doorbreken. De pagina-indeling is ruim: tekst wordt afgewisseld met illustraties en oefeningen, wat het boek prettig en licht leesbaar maakt.

Het boek is erg toegankelijk geschreven. Theorie en begrippen worden puntsgewijs uitgelegd en altijd toegelicht met soms humoristische en altijd herkenbare voorbeelden. Zo wordt de menseigen neiging om moeilijke gevoelens uit de weg te gaan, vergeleken met het krabben aan een muggenbult: het helpt even, maar daarna komt de jeuk alleen maar erger terug. Daarnaast worden theoretische stukken steeds afgewisseld met schrijf- en mindfulnessoefeningen. Ook worden continue mogelijke struikelpunten benoemd (zoals “wil ik dit wel echt?”), wat de lezer kan helpen gemotiveerd te blijven.

Voor welke doelgroep?

De auteurs hebben dit boek geschreven voor “iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst of verdriet”. Wie voldoet niet aan deze criteria, zou je kunnen zeggen? Ik denk dan ook dat vrijwel iedereen -zeker in de huidige prestatiegerichte maatschappij- baat zou kunnen hebben bij het introduceren van mindfulness- en ACT-inzichten in je leven.

Het mogelijke bereik van dit hulpboek wordt echter wel begrensd door de vorm waarin de methode wordt aangeleerd, een hulpboek: hierbij rijst de vraag of het aanleren van deze levenswijze middels een hulpboek voor een brede doelgroep geschikt is. Dit vergt uiteraard niet alleen een zekere leesvaardigheid en geduld om het boek te lezen, waarover niet iedereen beschikt. Daarnaast vergt het een dosis discipline van de lezer om gedurende negen weken lang een nieuwe levenswijze aan te leren. De auteurs raden de lezer aan het boek zelfstandig door te nemen (of aan een cursus deel te nemen). Ik denk dat begeleiding in dit traject, door bijvoorbeeld een coach, de kans van slagen aanzienlijk kan vergroten. Een coach kan immers een belangrijke rol spelen in het telkens motiveren van de lezer en het geven van passende feedback. Bovendien kan met begeleiding dat deel van de doelgroep bereikt worden, dat niet in staat is het boek zelfstandig door te nemen.

Dus, het principe is naar mijn idee geschikt en mogelijk heilzaam voor een zeer brede doelgroep, maar het aanleren van de vaardigheid met dit hulpboek, is alleen geschikt voor mensen die over voldoende leesvaardigheid en discipline beschikken.

Aanrader?

Ja. “Voluit leven” is een inspirerend en toegankelijk boek, waarin je als lezer bij de hand wordt genomen om stap voor stap een nieuwe levenswijze aan te gaan. Dit klinkt rigoureuus, en dat lijken de auteurs zich te realiseren, want in ieder hoofdstuk wordt uitgebreid stilgestaan bij de mogelijke struikelpunten of motivationele problemen waar je als lezer tegenaan kan lopen. De toon is warm en mild en soms humoristisch. Het is merkbaar dat de opbouw van het boek

zorgvuldig tot stand is gekomen: de lezer wordt geen enkel moment aan zijn of haar lot overgelaten. Het boek eindigt dan ook met een uitgebreid "hoe nu verder" en een puntsgewijze "checklist bij terugval".

Al met al is dit boek een absolute aanrader! De inzichten uit de ACT en mindfulness worden stap voor stap, begrijpelijk en behapbaar uiteengezet. Dit kan een breed publiek helpen zich vrijer, flexibeler en weerbaarder te voelen tegen de teleurstellingen die inherent zijn aan het leven. Ik raad coaches aan dit boek -inclusief oefeningen- op te nemen als onderdeel van begeleidingstrajecten, als bijvoorbeeld lifecoaching, spirituele coaching en psychologische coaching. Maar ook in werkgerelateerde coachingstrajecten kan "Voluit leven" bijdragen aan een wens om weerbaarder, flexibeler en meer gefocust in het werk te staan.

Dit boek heeft een absolute toegevoegde waarde in de lijst met aanbevolen literatuur die je als coach aan je cliënten mee kan geven. Echter, voor mensen voor wie de inzichten volkomen nieuw zijn, verdient het de voorkeur het boek onder begeleiding door te werken. Voor mensen die jarenlang volgens vaste routines hebben geleefd, kan het immers erg overweldigend zijn deze te doorbreken. Dit kan ondervangen worden door het boek als onderdeel van een coaching- of counselingstraject of in cursusvorm aan te bieden.



Recensie door Ellen Eggerdink

Ellen is Coach NLP Health Master Practitioner, Mindfulnesstrainer, Zenleraar in opleiding, loopbaanbegeleider en reïntegratieconsulent.

Via een uitgebreide intake wordt bekeken waar iemand staat en welke vraag er op dit moment in zijn of haar leven speelt. Op basis hiervan wordt een individueel traject afgesproken.

Zij is bereikbaar op:
e.eggerdink@tiscali.nl

Voluit Leven is een prettig leesbaar boek met veel praktische opdrachten en oefeningen, metaforen en prachtige illustraties. Er is een CD aan toegevoegd met mindfulness oefeningen.

Er wordt een mooie, toepasbare combinatie gemaakt van Mindfulness training en ACT (Acceptance en Commitment Therapy). Voluit leven is het leven met aandacht en vanuit waarden.

Het boek is zowel als (zelf) hulpmethode individueel of in een groep te gebruiken. Ook handig als naslagwerk zowel voor 'cliënt' als therapeut/ trainer.

Het boek is bedoeld voor iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst lusteloosheid en /of verdriet.

Het boek bestaat uit drie delen; deel 1. Wat is voluit leven, deel 2. Hulpbronnen van voluit leven en deel 3. Voluit leven in de praktijk. Dit wordt beschreven aan de hand van een negen wekelijks programma met praktische oefeningen en opdrachten. Het zonder oordeel leren opmerken wat er in je omgaat (mindfulness) vormt een rode draad in elk deel.

In deel 1, onderzoek je hoe je nu met psychisch leed om gaat. Er wordt stil gestaan bij de vraag wat voor jou een waardevol leven is. En dat het streven naar geluk een valkuil is. Er is

nl. geen zomer zonder winter, geen licht zonder donker. Als je probeert de schaduwzijden van het leven te vermijden zal dat de pijn alleen maar vergroten. Er wordt gekeken naar veel gebruikte manieren om controle te krijgen over het innerlijk: vluchten, afleiding en verdoving. Een andere veel voorkomende manier is om met ons verstand te proberen controle te krijgen over onze gevoelens. Duidelijk wordt gemaakt dat juist de gevoelens die we proberen te onderdrukken met ons verstand des te sterker naar voren komen.

In deel 2, leer je hoe je het verzet tegen psychisch leed kunt opgeven en hoe je kunt leven vanuit de zijns modus. Er wordt in gegaan op wat verstaan wordt onder acceptatie en bereidheid te aanvaarden wat is. Uitgebreid wordt stil gestaan bij wat gedachten zijn. En de term cognitieve defusie, losweken, uit elkaar gaan wordt uitgelegd en er wordt mee geoefend. Er wordt besproken hoe liefde volle aandacht voor ons zelf te kunnen voelen. Het is levenskunst om te weten wanneer je moet accepteren en wanneer je moet handelen. Tenslotte wordt aandacht besteed aan oordelen en vergelijken.

In deel 3, onderzoek je wat jouw belangrijkste waarden zijn en hoe je je leven wilt leven op basis van die waarden. Daarnaast wordt ook ingegaan op de bezwaren die je kunt hebben als je zo zou gaan leven. Er wordt de lezer gevraagd een routine oefening zoals tandenpoetsen te kiezen en deze voor 1 week met aandacht te blijven volgen op een milde observerende wijze. Acties worden bepaald om de voor jou belangrijkste levensdomeinen en waarden in de praktijk te gaan toepassen. In het laatste hoofdstuk (week 9) worden tips gegeven die kunnen helpen bij het maken van de reis, het leven vanuit je waarden en er wordt een cheque-lijst gegeven die je kunt gebruiken bij terugval.

De lezer wordt via voorbeelden en oefeningen en metaforen duidelijk gemaakt waar het om gaat. Aan het einde van elk hoofdstuk volgt ook een mindfulness oefening die later met behulp van de CD geoefend kan worden.

Door de vele verschillende manieren van aanspreken van de zintuigen, gevoelens, cognitie en het daadwerkelijk oefenen kan iedereen hierdoor aansluiting vinden bij zijn eigen manier van leren, trainen om zich deze levenswijze eigen te maken. Aan het einde van het eerste hoofdstuk wordt gevraagd nogmaals stil te staan of hij of zij dit allemaal wel wil. Dit om teleurstelling te voorkomen na doorwerken van het boek.

Het boek eindigt met een literatuurlijst en een verklarende woordenlijst.

Tenslotte, zoals ook aangegeven wordt in de inleiding van het boek, is dat wat je in dit boek leert eerder en levenswijze dan een truc. Dat betekent dat het dagelijks doen van de oefeningen een voorwaarde is om het een onderdeel van je 'systeem', je routine te laten worden. Zodat je steeds meer gaat ervaren wat deze levenswijze voor je betekenen kan. Dit kun je vaak makkelijker bereiken door je ook aan te sluiten bij een groep. Te beginnen met een training om je alles eigen te maken en daarna voor de inspiratie en het onderhouden hiervan.

Dit is dan ook mijn enige kanttekening / vraag die ik hierbij heb. Ik vraag me nl. af, of dat als mensen hier zelf mee aan de slag gaan dit voldoende beklijft om het een duurzaam onderdeel van zijn of haar levenswijze te laten worden en zijn.



Recensie door Mirjam Windrich

Mirjam heeft een praktijk voor coaching en therapie en is pionier op het gebied van online coaching. Ze houdt zich bezig met online coaching & therapie, workshops & trainingen.

www.mirjam.nu

(netwerkorganisatie van online coaches in Nederland)

Voluit leven is een zelfhulpboek met de nogal kromme ondertitel *Mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch hulpboek*. De kunst als praktisch hulpboek? Ach, een kniezoor die erop let.

Een van de twee auteurs, Ernst Bohlmeijer, schreef eerder het bewonderenswaardige boek *Narratieve Therapie*, waarbij het vertellen van het eigen verhaal cruciaal is voor genezing en aanvaarding. Een boek waaruit, zeker voor de online coach en therapeut veel te leren viel. Monique Hulsbergen, de andere auteur is net als Bohlmeijer, psychotherapeut.

Ook dit boek is leerzaam en nuttig. Niet alleen om zelf te gebruiken, maar ook vooral voor coaches en therapeuten om kennis uit te putten en oefeningen voor cliënten uit te gebruiken. Want van de laatste barst het in dit boek.

Het bestaat uit negen hoofdstukken, die je ook als weken die je door kunt werken kunt beschouwen en zodanig ook getiteld zijn. Het boek begint met de zin: dit boek gaat je niet gelukkig maken. Waarna al snel duidelijk wordt wat ermee bedoeld wordt: pijn en leed horen bij het leven.

Vervolgens doet de hier en daar wat al te gezellige, zelfs wat betuttelende toon en het veelvuldig gebruik van het woord 'we' vermoeden dat je uiteindelijk toch heel gelukkig zult worden. Maar dat valt mee. Aan het einde van het boek staat nog eens samengevat waar het om gaat: 'De essentie van dit boek is de visie dat je pas voluit leeft wanneer je bereid bent om het lijden, het verlies, de onzekerheid en ongelukheid te ervaren. Wanneer je daartoe bereid bent, wordt het leven niet per se leuker, maar wel intenser, authentieker, zinvoller. Wanneer je bereid bent om te spelen met de kaarten die voor jou zijn geschud, dan wortel je in je persoonlijke levenssituatie (je lot) en dat maakt het mogelijk om uit te groeien tot een krachtige karakteristiek boom. En wanneer je deze visie deelt. zul je ook beseffen dat je het uiteindelijk niet uitmaakt of je bent geboren in een paleis of in een hutje op de hei.' (p. 170) Daarin schuilt veel wijsheid en kennis van belangrijke bronnen.

Die blijkt ook uit de inhoud van het boek. Theorieën en opvattingen zijn afkomstig uit Mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy) gebaseerd op aandacht en opmerkzaamheid: kernbegrippen uit de Boeddhistische, maar ook Zen meditatie. De vorm van zelfhulpboek waarbij kennelijk de hoop gevestigd is op ijverige lezers die er week na week mee aan de slag willen gaan, komt me als iets te bescheiden voor. Ook het omslag, hoewel mooi van materiaal en kleur, wekt een te schoolse indruk voor de kwaliteit die er feitelijk in verwerkt is.

Wat ik eigenlijk wil zeggen is dat juist coaches en therapeuten met dit boek en ook met het uitvoeren van de oefeningen erin, een goed inzicht kunnen verkrijgen in wat Mindfulness, ACT, MBCT en meerdere andere 'derde generatie' cognitieve therapievormen nu eigenlijk behelzen. Daarmee is het mijns inziens niet alleen geschikt voor 'iedereen die zijn of haar leven als onbevredigend ervaart of worstelt met psychisch leed als somberheid, pijn, vermoeidheid, gespannenheid, onzekerheid, angst, lusteloosheid en/of verdriet.'

Het is juist ook geschikt voor die groep professionals (die altijd maar weer opnieuw het wiel probeert uit te vinden) om gewoon mensen goed te kunnen helpen.

Tot slot nog een van de aansprekende oefeningen met de naam: waarden ontdekken. Daarin beantwoord je een aantal vragen en als aanzet wordt het volgende voorbeeld gegeven:

Wat wil ik van het leven?

Als ik heel eerlijk ben, stinkend rijk worden.

Waarom wil ik dat?

Omdat mensen dan tegen me opkijken.

Waarom is dat belangrijk voor me?

Dan behandelen ze me beter, krijg ik tenminste respect.

Wat zou dat me opleveren?

Ik zou meer op m'n gemak zijn, ik zou meer mezelf kunnen zijn.

(=WAARDE)

Wat zou ik nu kunnen doen om mezelf te kunnen zijn?

Ik zou me kunnen afvragen bij wie ik wel en bij wie ik niet op mijn gemak ben.

Dat is een goede gedachte van mezelf. En wat nog meer?

Ik wil alleen omgaan met mensen bij wie ik mezelf kan zijn.



Recensie door Marjan Timmer

Marjan werkt sinds 2002 als zelfstandig coach en adviseur voor management, bestuurders, professionals en ondernemers in de zakelijke dienstverlening.

Haar expertise is gebaseerd op ruim 20 jaar werkervaring, in loondienst, ad interim en als zelfstandig ondernemer en kent een grondige theoretische basis.

www.andersveranderen.nl

Ben jij wel eens bang, somber, onzeker of moe, moe, moe?

Troost je, zeggen de schrijvers met dit boek. Dat hoort erbij. Verzet je er niet langer tegen, maar accepteer ze, deze nare symptomen die onlosmakelijk bij het leven horen. Dan stopt het gevecht met jezelf en komt er ruimte vrij. Ruimte en energie. Om keuzes te maken, om te doen wat je te doen hebt in het leven. En te laten wat je te laten hebt. Voldoening is je deel. Als rechtgeaarde beoefenaar van de levenskunst kan ik je dit zeggen: het is waar.

Mindfulness is hip. En is daarmee actueel in de zich in deze tijdgeest vormende traditie van ontwikkelingsgerichte persoonlijke en professionele begeleiding. Het begrip onderstreept de groeiende belangstelling voor leven met aandacht. En ondersteunt de notie van betekenisvol omgaan met dat wat er is. Het staat volgens mij voor een invulling van de kunst van het leven. Het leven vraagt om volledige aandacht en om aanvaarding van alles wat daarbij hoort: de lusten én de lasten, de pret én de prut.

In dit boek wordt mindfulness vooral gepresenteerd voor mensen die moeite hebben met het gegeven dat leed verbonden is met het mensenleven. Het spreekt je aan in je hoedanigheid van levenslijder. Als je 'lijdt' aan het leven dus, naast en in plaats van dat je er van geniet. Als je het leven als onbevredigend ervaart omdat je last hebt van psychisch leed, dan is dit boek voor jou bedoeld. In deze context wordt mindfulness als praktisch hulpboek gepresenteerd.

Het boek bevat ook werkelijk veel laagdrempelige oefeningen waar je meteen mee aan de slag kunt. En een handige cd voor als je niet wilt lezen en toch de oefeningen wilt doen. Kijk wel uit, het is niet des mindfulnessers om kilometers te maken in de auto én de cd onderweg

te beluisteren. Dan is er niet je volle aandacht voor hetzij het chauffeurs, hetzij het oefenen om voluit te leven!

Dit boek helpt je op weg. Het bevat geen trukendoos maar handvatten voor een levenswijze. De ondertitel 'praktisch hulpboek' dekt wat mij betreft mooi de lading. Als kritische lezer en coach en elke-dag-opnieuw-beginner vind ik de toon wat te flauwtjes. Heb jij je al eerder eens wat meer verdiept in dit onderwerp dan kan ik mij voorstellen dat het in dit boek wat aan de oppervlakte blijft voor je. Althans, zo geldt dat voor mij. Het gaat er toch een beetje langs allemaal. Mogelijk om laagdrempelig deze materie toegankelijk te maken. Of mogelijk dat mijn verzet de te enge invalshoek betreft van het gepercipieerde lijden aan het leven?

Hoe dan ook, mocht je meer willen lezen over de manier om in het leven te staan, dan geef ik graag de volgende aanvullende boekentip: Joep Dohmen, tegen de onverschilligheid. Een pleidooi voor een moderne levenskunst. Omdat het nu eenmaal niet mee valt om te worden wie je bent...

coachtrack.nl

Intermediair tussen particulier en professional