

Boeken als duwtje in de rug

Het verhaal van een ander, een bijzondere vraag of een compleet ander onderwerp. Het leidt je af van je eigen verhaal en soms is dat exact wat je nodig hebt om je eigen pad te blijven volgen en niet af te haken. Boeken zijn daarvoor een prachtig middel. We hebben een aantal verrassende boeken voor je geselecteerd en vroegen aan de lezers ervan wat ze ervan vonden.



‘Loslaten wat je niet nodig hebt’

Er zijn van die momenten waarop dingen zo samen komen dat het geen toeval kan zijn. Zo ook de uitnodiging om *De MAGIC-methode* van Barbara te Boekhorst te lezen en mijn ervaringen te delen. De rake quotes, de hartverwarmende manier waarop Barbara je meeneemt op reis, de ontroerende verhalen uit haar leven en werk en de praktische en zinvolle oefeningen maakten dat ik gegrepen werd en nauwelijks

kon stoppen met lezen. Hoewel ik veel van wat ik las al eerder geleerd en ervaren had, was het alsof al die dingen ineens op een andere manier samenkwamen waardoor ik er ook weer anders naar kon kijken. Een verrassing daarbij was de derde stap van de MAGIC-methode, de ‘briefjesmethode’. In die stap gooi je blokkerende overtuigingen en energetische blokkades weg die jou in de weg staan om je droom te leven. Eerlijk gezegd was ik, of liever gezegd mijn hoofd, daar behoorlijk sceptisch over. En is dat ook het deel van het boek waar ik even gestopt ben. Gelukkig heeft mijn nieuwsgierigheid gewonnen. Wonderlijk wat er gebeurt als je je op die manier verbindt met je droom én met dat wat je tegenhoudt. En je vervolgens loslaat wat je niet meer nodig hebt. *That’s where the magic happens!*

Gelezen door Anne-Marije van Riet
Geschreven door Barbara te Boekhorst

‘Is het tijd voor mijn grootsheid?’

Wat een genot om te mogen ontvangen. Een prachtig ingepakt boek met een persoonlijke noot van Nadine. De ondertitel ‘Een gedichtenbundel die je de weg wijst naar jezelf’ prikkelt mijn nieuwsgierigheid. Ik gun mezelf al enige tijd een (her)ontdekking naar mezelf, dus deze bundel komt als geroepen. Het prachtig vormgegeven boek geeft een inkijkje in de reis die Nadine zelf heeft gemaakt en biedt je inzichten voor je eigen pad. Voor iedereen die zich soms alleen voelt. Die vragen of twijfels heeft. Die wat herkenning kan gebruiken. Het boek raakt thema’s aan als zelfliefde, vertrouwen en verlangen. Met prachtige gedichten die je laten voelen en aan het denken zetten. Jezelf zijn, hoe voelt dat eigenlijk? En wat betekent geluk voor jou? Dit is geen bundel om in een keer uit te lezen en in de kast neer te zetten. Of op de stapel te leggen die steeds groter wordt. Dit boek neem je met je mee en pak je uit je tas op een onbewaakt ogenblik. Je slaat het open als een inzichtkaart. Of je leest erin vlak voor het slapengaan. Nadine eindigt de bundel met de vraag ‘Is het tijd voor jouw grootsheid?’ Deze vraag zet mij weer aan het denken. Het is inderdaad tijd voor mijn grootsheid. En ik neem Nadine met mij mee.

Gelezen door Anouk van der Linden
Geschreven door Nadine Carter



‘Dit boek leest als een film’

Wie het boek *Eten, Bidden & Beminnen* heeft gelezen, herkent het moment dat de hoofdpersoon op de grond van de badkamer ligt te bidden en je direct wordt gegrepen om verder te lezen. Datzelfde effect heeft het boek *Op Hoge Hakken in Afrika* van Chantal Heutink op mij. Ik vind het prachtig! Het leest als een film.

Je voelt de hitte en cadans van Afrika, en de nuchtere koelte van Nederland. Chantal beschrijft niet alleen wat ze ziet en meemaakt, maar vooral wat ze daarbij denkt en voelt. Wat het in haar losmaakt.

Er zijn geen hoofdstukken. Het verhaal wordt af en toe onderbroken met een quote dat een nieuw thema inluidt. Je hoort als het ware een voice-over waarna de film verder gaat. Deze film gaat echter niet over hoe een vrouw een verlangen heeft en dit ondanks tegenslag weet waar te maken. Dit is ook geen ‘ver van mijn bed show’ verhaal over een rijke vrouw die in Afrika een avontuur beleeft. *Op Hoge Hakken* vertelt het verhaal van iedere vrouw die zich geconfronteerd ziet met het verlangen helemaal zichzelf te willen zijn. En die, vanuit dat zelf, een toegevoegde waarde wil bieden aan de wereld om haar heen. Lees dit boek.

Gelezen door Imke Verhaeren
Geschreven door Chantal Heutink

‘Stappen zetten naar wat jij verlangt’

Wat een heerlijk praktisch boek waarmee je echt stappen kan zetten naar waar jij naar verlangt. Het persoonlijke verhaal in de inleiding raakte mij meteen. Haar stijl las prettig weg en het leek alsof Jasmin Vogeley in mijn hoofd zat. Elke keer als ze iets omschreef en ik dacht ‘maar hoe dan?’, vond ik op de volgende bladzijde een praktische oefening om het ook echt te ervaren. Geweldig! Het boek heeft een praktische insteek met voorbeelden en opdrachten. Bovendien krijg je ook toegang tot een grote hoeveelheid audiobestanden. Het is wel doorpakken. Mijn hoofd wilde bij het eerste hoofdstuk meteen aan de slag gaan, waardoor het lezen wat trager ging. Maar eenmaal gewend aan de opzet is dit een fantastisch stappenplan om meer te gaan leven vanuit je hart en passie. Sinds ik het gelezen heb, doe ik regelmatig bepaalde oefeningen uit het boek om even naar mijn gevoel te gaan. Vooral de Wondervraag heeft mij al mooie visualisaties gebracht. Een echte aanrader voor iedereen die meer wil gaan leven vanuit het hart.

Gelezen door Anne Niemeijer
Geschreven door Jasmin Vogeley

‘Wat een impact heeft een chronische ziekte’

Vanaf de eerste bladzijde werd ik geraakt! Geraakt door wat voor impact een chronische ziekte heeft op je leven. Geraakt door de druk die mensen zichzelf zo enorm op kunnen leggen. Hoe ver dat gaat, zelfs tot gevaar voor eigen leven. Het delen van de schaamte, de eenzaamheid en de vele kwetsbare momenten zorgden ervoor dat ik sommige situaties met verbazing heb gelezen. Verbazing dat het zo heftig is, je leven zo kan beheersen en je altijd, maar dan ook altijd, goed voorbereid moet zijn. Het gaf me soms zelfs een beklemmend gevoel. Daarom vond ik het acceptatieproces ook voelbaar. De vergelijking van leven met een onzichtbare chronische ziekte met topsport is absoluut een rake!



Gelezen door Bianca Gijsman
Geschreven door Annemarie Balk

