



# Boeken lijst

## Studeerden wij medicijnen of geneeskunde?

Lieneke van de Griendt

- Huisarts die een integrale aanpak voor chronische klachten en aandoeningen voorstelt met aandacht voor voeding als medicijn.



## Maak je comeback

Hans van Breukelen en Benno Diederiks

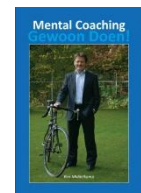
- Het boek geeft tools om tegenslag om te zetten in nieuwe kansen. In 8 heldere stappen vind je jezelf opnieuw uit. Je ontwikkelt de veerkracht om met hervonden moed en vitaliteit weer aan de slag te gaan met het werken aan je passie.



## Metal coaching \* Gewoon Doen!

Ben Middelkamp

- Gewoon doen .....leert je anders en oplossingsgericht te denken en dat met gezond verstand. Sta nu op en doe er wat aan, verander als je wilt veranderen. We hebben nog zoveel tijd.



## Dit ben ik! \* Worden wie je bent met Transactionele Analyse

Lieuwe Koopmans

- Dit ben ik! laat je kijken naar het effect dat je verleden heeft op je gedrag van vandaag. Want een belangrijk deel om tot antwoorden op je levensvragen te komen, ligt opgesloten in je eigen geschiedenis..... Aan de hand van TA kun je een autonoom mens worden dat met liefde een aandacht leeft in het hier en nu.



## Tien onzichtbare jaren \* Leef je beste leven

Lenneke Vente

- Lenneke geeft een kijkje in een leven waarin plots heel andere wetten gelden en het vertrouwde leven haar langzaam maar heel zeker ontglipt. Waarin ze noodgedwongen grenzen verlegt en doelen steeds bijstelt, ook na al die jaren nog. Maar klaagverhalen vind je niet in dit boek. "Daar is het leven te kort voor" aldus Lenneke



## Wandel je wijzer \* Stad en natuur als coach

Aat van der Harst

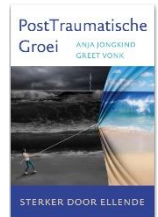
- Als je goed om je heen kijkt, worden stad en natuur een waardevolle spiegel, waarin je je persoonlijke vragen terugvindt. Praktische oefeningen, foto's en gedichten stimuleren zelfreflectie, maar steeds op een ontspannen en creatieve manier.



## PostTraumatische Groei \* Sterker door Ellende

Anja Jongkind & Greet Vonk

- Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven stevig beïnvloeden. Of het nu het krijgen van een ziekte is, het meemaken van een burn-out of depressie, ..... of andere ellende. Het is veelal heftig en ingrijpend, maar moeilijke tijden of ellende kunnen je levensloop uiteindelijk ook in positieve zin compleet transformeren.



## Nooit meer een zelfhulpboek

Dominique Haijtema

- Persoonlijk verhaal van een vrouw die door een hersenbloeding epilepsie kreeg, daarvan herstelde en door haar aandoening tot diepere inzichten kwam en haar leven opnieuw inrichtte.



## Voel je beter \* levenskunst voor wie chronisch ziek is

Deborah Ligtenberg

- Verhalen van mensen met een chronische ziekte en hun naasten staan centraal, met daarnaast veel citaten, oefeningen en tips om het leven lichter te maken.



## Welkom in het rijk der zieken

Hanna Bervoets

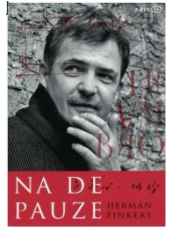
- Als een man na een bezoek aan een kinderboerderij besmet is geraakt met het Q-koortsvermoedheidssyndroom brengt zijn verslechterde gezondheidstoestand hem in het Rijk der Zieken.



## Na de pauze

Herman Finkers

- Dit keer geen boek, maar een dvd.  
'Na De Pauze' is de comebackshow van Herman Finkers: zeven jaar was hij afwezig in de Nederlandse theaters. In deze voorstelling blikt de Almelose cabaretier terug op deze rustperiode. Na een kwart eeuw opgetreden te hebben bleek de 'komische persoon' zijn eigen grapjes moe te zijn. Op openhartige, nuchtere en mild humoristische wijze onthult hij daarnaast een andere oorzaak van zijn moeheid: hij blijkt de ziekte CLL (Chronische Lymfatische Leukemie) te hebben. Finkers' vroegere hoge graptichtheid is enigszins ingeruild voor meer subtiele diepgang. Onnavolgbaar mooi en knap is de manier waarop Finkers humor en ernst combineert in zijn originele verhandelingen over leven en dood, geloof en vooral de liefde.



## De kracht van tegenslag

Stephen Joseph

- Beschouwing over de psychische gevolgen van traumatische gebeurtenissen en de wijze waarop traumaslachtoffers een positieve betekenis weten te geven aan hun ervaringen.



## De invloed van gedachten

Christel Mantel

- In 23 verhalen vertelt de auteur, die vanaf haar geboorte aan een progressieve spierziekte lijdt, hoe ze met levenszaken omgaat. De inzicht die de lezer krijgt in het leven van de schrijfster, voelt alsof je een dagboek mag inzien. De persoonlijke keuzes in haar leven worden zonder twijfel beïnvloed door haar spierziekte. Gaandeweg wordt de invloed van gedachten op haar gedrag en op haar keuzes duidelijker. Met zelfspot en humor maakt ze de lezer deelgenoot van haar diepste gevoelens en verborgen gedachten. Een inspirerend en vlot geschreven boek dat een breed publiek zal aanspreken.



## Ik moest DOODGAAN om mijzelf te GENEZEN

Anita Morjani

- Een vrouw vertelt hoe zij geneest van kanker nadat ze een bijna-doodervaring heeft gehad.



## Skiën in de mist \* Pleidooi om jezelf opnieuw uit te vinden

Jan Quist

- In dit boek houdt ervaren executive coach Jan Quist een pleidooi om jezelf van tijd tot tijd opnieuw uit te vinden. Na een gedwongen ontslag, tijdens een midlifecrisis, of gewoon bij dezelfde werkgever. Tussendoor vertelt de auteur op luchtige toon hoe hij in zijn werk en leven meerdere keren drastisch van route veranderde. Skiën in de mist biedt energie en inspiratie.



## Energiek leven

Lottie van Starckenburg

- “Dit is zo herkenbaar. Geen arts heeft dit ooit met me besproken.” “De eerste totaalbenadering voor iedereen die energiegebrek heeft.” “Ik heb nog nooit zo’n heldere uiteenzetting gelezen over vermoeidheid. Een absolute aanrader!” Als gevolg van chronische aandoeningen kampen honderdduizenden mensen met vermoeidheid. Dit heeft grote impact op hun leven. Het huidige zorgaanbod, regulier en alternatief, heeft hiervoor geen goede aanpak. Nieuwe oplossingen laten op zich wachten. Dit boek springt in dat gat. Het biedt een andere kijk op vermoeidheid waardoor nieuwe oplossingen in zicht komen. Met elf strategieën voor energiek leven kun je direct zelf aan de slag! Lottie van Starckenburg (1978) heeft meer dan twintig jaar ervaring met energiek leven met verschillende aandoeningen. Ze is gepromoveerd sterrenkundige, moeder van twee kinderen en werkt als adviseur en toezichthouder in de zorg onder het motto ‘gids in eigen-zinnig leven’. [www.lottievanstarkenburg.nl](http://www.lottievanstarkenburg.nl)

