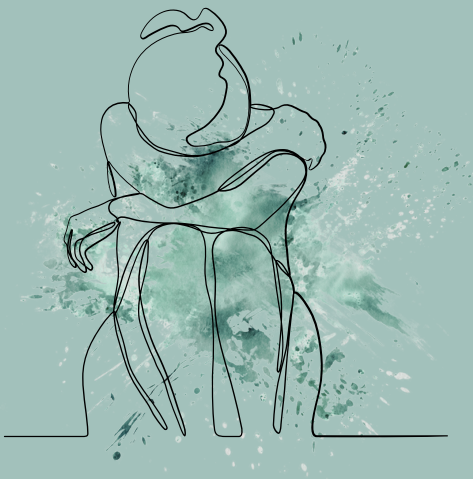




zelfontwikkeling

De tien beste boeken voor zelfontwikkeling



Lezer

Schrijver



Ervarings-
deskundige

Coach

duizendpoot

MAAR VOORAL EEN FANATIEK LEZER (+180 📖 PER JAAR)

Als ik mezelf moet omschrijven dan is lezer een van de eerste dingen dat in me opkomt. Dat is namelijk zo'n groot onderdeel van mijn identiteit dat het in het rijtje móét staan van wie ik ben. Daarnaast ben ik ook schrijver, toch omschrijf ik mezelf lang niet altijd zo.

Sinds kort ben ik coach en leer ik mensen graag over een betere mindset en persoonlijke groei. Ik ben ervaringsdeskundige op het gebied ziekte en energiegeltek.

Voor al dat laatste (ervaring) is al ruim 20 jaar het geval en nooit heb ik mezelf erbij neer kunnen leggen dat het onmogelijk is om jezelf dusdanig te verbeteren dat je een 'heel ander mens' kunt worden.

In de afgelopen jaren heb ik duizenden boeken gelezen, waaronder ontzettend veel boeken over zelfontwikkeling.

Keer op keer krijg ik de vraag wat ik de beste boeken vind - welke ik persoonlijk aanraad.

Nu is lezen ontzettend persoonlijk en weet ik niet wat jij fijn vindt om te lezen en wat niet. Toch geef ik graag gehoor aan de vraag wat ik de beste boeken vind.

In dit e-book vind je mijn persoonlijke voorkeur van dit moment.

Jaarlijks komen er onwijs veel boeken uit, ook boeken op het vlak van zelfontwikkeling, ook mijn favorieten zullen in de loop der tijd gaan veranderen. Anno april 2023 zijn dit mijn favorieten. Wil je de boeken bekijken op BOL? Klik dan op de streepjescode dat je vindt bij elk boek.

over mij

Het geluk was dat ik met behulp van de Wet van Aantrekking en zelfliefde een waanzinnig grote sprong nam in mijn energieniveau.

Mijn naam is Angela Aagenborg. Ik ben geboren op 24 september 1979 in het prachtige Twente.

Van 1 september 1999 tot 1 september 2020 woonde ik in de Gelderse hoofdstad Arnhem. Dat heb ik met veel plezier en in volle dankbaarheid verruild voor de prachtige stad Huissen, in de gemeente Lingewaard.

In 2002 ben ik getrouwd met de liefste en leukste man die er is.

Bijna vijf jaar na onze trouwdag werd onze oudste geboren en vier jaar en vier maanden later de jongste.

Zestien jaar lang leefden mijn man en ik op één inkomen, tot ik op 22-8-22 besloot dat het roer om moest. Het werd tijd om al het geleerde in de praktijk toe te passen, het werd tijd om voor mezelf en mijn dromen te kiezen.

Coachen doe ik met hart en ziel, maar voordat ik dit ging doen was ik een gepassioneerd schrijver en blogger. In totaal schreef ik zeventien boeken, waarvan er nu nog maar (bewust) drie te koop zijn. Het bloggen heb ik inmiddels verruild voor micro-bloggen op Instagram en Facebook, hoewel ik af en toe ook af en toe nog iets schrijf op mijn website:

www.angela-aagenborg.nl

In de jaren voor ik als life coach begon heb ik altijd voor anderen gewerkt. Steeds weer nam ik nieuwe (onbetaalde) opdrachten aan en werkte op die manier aan hún dromen en passies.

Stiekem vond ik het heel erg moeilijk om voor mezelf te kiezen.

Tot ik op een dag besloot: nu wordt het tijd om me volledig te focussen op mijn eigen verhalen, mijn eigen dromen.

Geef mij een goed boek en je hoort me daarna urenlang niet meer. Dat was al toen ik een klein meisje was en dat is nog steeds zo. Ik heb in mijn leven zo'n 5000 boeken gelezen en daar enorm veel van geleerd. Lezen krijgt bij mij vaak prioriteit, maar er zijn meer dingen waar ik een diepe liefde voor voel.

- Wandelen
- Fietsen
- Wielrennen
- Mediteren, Affirmeren en Visualiseren (MAV)
- Persoonlijke groei
- Mood-boards maken
- Journalen
- Uit eten gaan (waar het rustig is)
- Naar een voetbalwedstrijd gaan

Instagram 



Excuse me, you're who again? he said.
I told you. I'm her sister. My name's Yolandi. I honestly believe
that her silence is a way of her unfitting herself for the real world, do
you know what I mean? You can't take it personally. It's her way—
Of course I know what you mean, he said. I'm not sure that
I agree with you but of course I understand you. I'm telling you
that I don't have time for a silly game that—
Silly game? I said. Sorry, I said, but did you just call it a silly
game?

He was walking away from me. Wait! I said. Wait. Wait, wait. A
silly game? The shrink stopped and turned to look at me.
After just one visit with her you're refusing to help? I said.
You're some kind of esteemed psychiatrist. You're just fucking dis-
missing her out of hand right in front of her? My sister is vulner-
able. She's tortured. She's your patient! She's begging for help but
wants to assert one small vestige of individual power over her life.
Surely even a first-year psych student would understand the sig-
nificance of that stance. Are you not... do you not have any profes-
sional curiosity, even? Are you alive or what the fuck?
I'll have to ask you to keep your voice down, said one of his
nurses from behind her bunker. She aimed a semi-automatic
machine gun at my head. The shrink spread his legs and folded his
arms and stared at me while I ranted. He smiled at the nurse and
shrugged and appeared to be enjoying himself, like I was a giant
wave he was really looking forward to surfing later in the day after
pounding back a pitcher of margaritas with his buddies.
Are you so hostile and impatient with words written down on
even let her communicate with you with words written down on
piece of paper? I said. Why can't you just do your job? I don't
want to argue but I mean are you honestly telling me that you won't
n to her?

172

Imagine a psychiatrist sitting down with a broken hu-
saying, I am here for you. I am committed to your care.
make you feel better, I want to return your joy to you. I do
how I will do it but I will find out and then I will apply one
percent of my abilities, my training, my compassion and m-
osity to your health—to your well-being, to your joy. I an-
for you and I will work very hard to help you. I promise. If I
will be my failure, not yours. I am the professional. I am the exp-

173

Niet de schrijver, de lezer moet
fantasie hebben. De lezer is
niet de toeschouwer van een
toneelstuk, maar de acteur die
alle rollen uitbeeldt. De
lectuur is zijn hoogst eigen
creatie. De schrijver levert
tekst maar een artistiek
werkstuk wordt het pas door het
talent van de lezer.

Harry Mulisch

CONTENTS

1
LOVE YOURSELF (ALSO OF JE LEVEN ERVAN
AFHANGT) - KAMAL RAVIKANT

2
MASTER YOUR MINDSET
- MICHAEL PILARCZYK

3
THE MAGIC - RHONDA BYRNE

4
ONGETEMD LEVEN
- GLENNON DOYLE

5
THINK AND GROW RICH
- MICHAEL PILARCZYK

CONTENTS

6
HAPPY ZIEK
- IRIS SCHEYS

7
STAP IN JE GROOTSHEID
- TONY ROBBINS

8
DE WET VAN DE VUILNISWAGEN
- DAVID J. POLLAY

9
RIJKE PA ARME PA
- ROBERT KIYOSAKI

10
JE KUNT JE LEVEN HELEN
- LOUISE HAY



BOOK

LOVE YOURSELF
(ALSO OF JE LEVEN
ERVAN AFHANGT) -
KAMAL RAVIKANT

Love yourself (alsof je leven ervan afhangt)

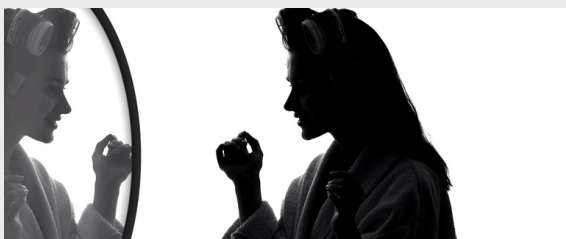
xxx

'Je moet van jezelf houden met dezelfde overgave als waarmee je jezelf zou optrekken als je met je vinger toppen aan de rand van een afgrond hangt. Alsof je leven ervan afhangt.'

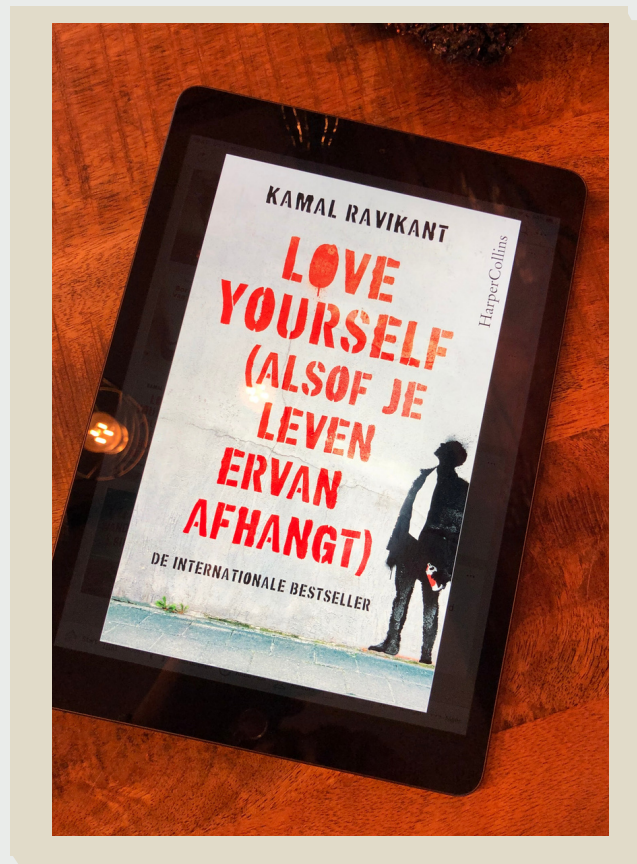
Mijn absolute nummer !!!!



De boodschap van Kamal Ravikant is even eenvoudig als geniaal: belooft dat je van jezelf houdt. Onvoorwaardelijk, met heel je hart, met elke gedachte en in elke seconde. Hij gaf dit advies aan zichzelf toen hij flink in de put zat. Een vriend raadde hem aan zijn aantekeningen en gedachten op papier te zetten. Ravikant maakte er een e-book van, en dat werd een ongekend succes. [...] Love Yourself (alsof je leven ervan afhangt) is geen wollige flauwekul, maar de waarheid van een man die het concept 'zelfliefde' een nieuwe invulling gaf, en zichzelf daarmee redde.



xxx



Het leven haalde me in en zelfliefde was iets voor later moment.

Je vindt door het hele boek allerlei oefeningen die je kunt doen om meer van jezelf te gaan houden. Vooral in deel 2 wordt hier heel diep op in gegaan. Zo vind je er oefeningen in:

- Jezelf vergeven
- Ademhaling
- Repeterende gedachten
- Meditatie
- Vragen

[Klik voor blogpost over dit boek](#)



“

"Vandaag beloof ik mezelf om van mezelf te houden, mezelf te behandelen als iemand van wie ik echt en diep hou - in mijn gedachten, mijn acties, de keuzes die ik maak, de ervaringen die ik heb, elk moment dat ik bij bewustzijn ben, neem ik de beslissing IK HOU VAN MEZELF."

Kamal Ravikant

ihnen schubste er die Tür auf. Die Sonne ließ den Schnee schmelzend weiß erscheinen. Wenn er in einem Video wäre, würde jetzt die Gitarre loslegen, mit einem Hammerakkord ... Bzw. irrrrr!

Draußen stiegen die Typen in einen Truck und verschwanden in großen, angeberischen Kurven vom Parkplatz, während Ben sein Fahrrad aufschloss. Sein Kopf dröhnte, ein Tropfen Blut fiel auf den Lenker. Er verschmierte ihn mit der Fingerspitze, fuhr dann über das Rinnsal auf seiner Stirn und steckte sich, ohne nachzudenken, den Finger in den Mund, als wäre es kein Blut, sondern ein Klecks Marmelade.

Irgendwie musste er sich etwas Gutes tun, vielleicht half ein Bier oder ein Joint, damit er wieder runterkam. Die einzige Stelle, wo man so etwas versuchen konnte, war bei Trey. Eigentlich wohnte Trey nicht dort - Trey verriet sowieso nicht, wo er wohnte -, aber wenn Trey nicht bei Diondra war, hielt er sich meistens im Compound auf. Vom Highway 41 musste man auf eine lange ungeteerte Straße abbiegen, die auf beiden Seiten von Milchorangenbäumen gesäumt war, bis man zu einer großen, von Büschen überwucherten Lichtung kam, auf der ein Lagerhaus stand, dessen Metallwände im Wind klapperten. Im Winter summte drinnen ein Generator, der gerade genug Energie produzierte für ein paar Heizgeräte und einen Fernseher mit unzuverlässigem Empfang. Auf dem Boden lagen bunte, müde Teppichmuster, und es gab ein paar alte hässliche Sofas, die jemand gespendet hatte. Man versammelte sich rauchend um die Heizgeräte, als wären es Lagerfeuer, alle tranken Bier - Rosen standen vor der Tür im Schnee -, und alle rauchten. Normalerweise wurde irgendwann ein Ausflug zum besten 7-Eleven unternommen, und wer gerade Geld hatte, kaufte ein paar Dutzend Burritos mit, ein paar schon in der Mikrowelle erwärmt, ein paar noch gefroren. Wenn welche übrig waren, wurden sie im Schnee gestopft.

Ohne Diondra, denn es waren ihm er denn jetzt son würde er bestie Best bekommt Trey war nie d ihrem Kod wieder der Einmal wa macht bis Kleine a Aber m zweriur High leich ihn Au re



2

BOOK

MASTER YOUR
MINDSET - MICHAEL
PILARCZYK

Master Your Mindset

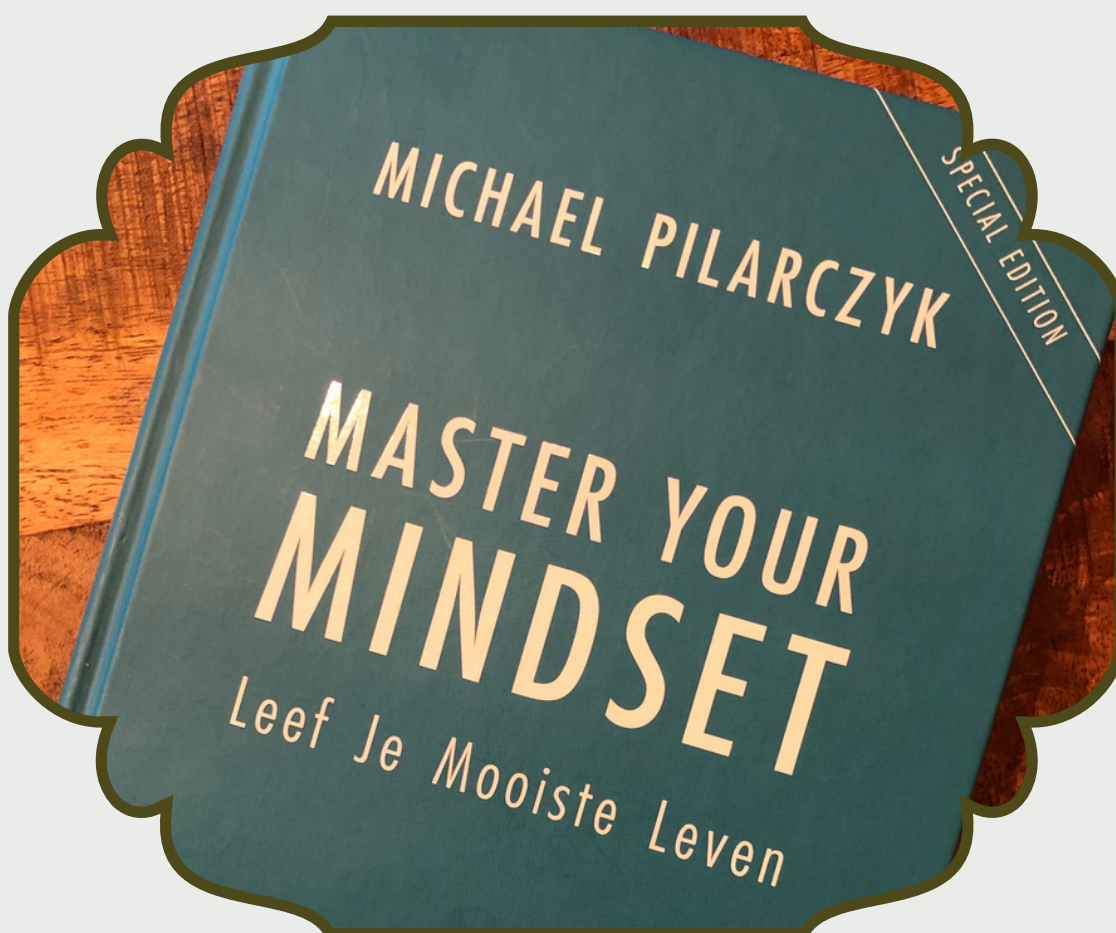
XXXX

Master Your Mindset (herziene uitgave november 2020) gaat over persoonlijke en spirituele groei, maar ook over zakelijk succes. Die combinatie maakt dit boek uniek. Michael Pilarczyk schreef op basis van zijn eigen ervaringen een persoonlijk verhaal over bewustzijn, zingeving en inzicht. Het boek gaat over het begrijpen van je eigen denkwijze (mindset) en hoe je die effectief kunt veranderen om de kwaliteit van je leven te verbeteren.



Hoogstwaarschijnlijk is Master your mindset van Michael Pilarczyk een van de meest waardevolle boeken in mijn boekenkast. Ik heb hem inmiddels zo'n vier keer gelezen en elke keer is er weer wat nieuws te ontdekken. Dat heeft deels misschien ook wel te maken met het feit dat ik meerdere uitgaves heb (gehad) van deze titel, daardoor lees ik steeds weer een 'vers exemplaar'. Nee, gekheid, is het een beetje uit de hand gelopen.

Ken je die uitdrukking: 'A book is a present, you can open it again and again'? Dan is dit een van de beste cadeau's ooit!



[Klik voor blogpost over dit boek](#)

XXXX





“

“Elke tegenspoed laat een
littelen achter, al
verbergen we onze wonden in
een poging ze te vergeten.
De wanhoop en de waanzin van
het leven laten ons dingen
doen die we niet van onszelf
hadden kunnen denken.”

— Michael Pilarczyk



3

BOOK

THE MAGIC
- RHONDA BYRNE

XXX

The Magic



Dit boek brengt de magie van het leven terug waarvan je als kind zo onder de indruk was. Het leven was adembenemend, opwindend en ontzagwekkend, en dat is het nog steeds! Als je maar weet waardoor magie wordt voortgebracht. Rhonda Byrne neemt je bij de hand. Een mysterie wordt onthuld, afkomstig van een heilige tekst. Stap voor stap komen eeuwenoude geheime lessen, onthullingen en wetenschappelijke wetten samen. Het resultaat na 28 dagen: een geluksniveau dat je niet voor mogelijk had gehouden.

HET boek dat me **dankbaarheid heeft geleerd**.

Nu hebben alle boeken voor deze auteur iets voor me gedaan (en stiekem raad ik ze dus ook allemaal aan), maar deze net iets meer. Op [mijn website vindt je ze allemaal](#).

De **twee opdrachten die als een rode draad door The Magic lopen** zijn:

1. 28 dagen lang elke dag 10x dankbaarheid uitspreken naar het universum. Het eerst opschrijven en daarna hardop voorlezen. Het klinkt wat vreemd - en dat is het aan het begin ook - maar het is best fijn om even te focussen op de dingen die zo vanzelfsprekend lijken, maar dat eigenlijk niet zijn.
2. 27 dagen lang elke avond denken aan het best wat je die dag is overkomen en er dank je voor te zeggen; met in je hand een kristal dat bij jou past en dat 27 dagen lang al jouw dankbaarheid opslaat. Ik geef toe: je moet erin geloven. Ik vind het een heerlijk idee dat een steen gevuld wordt met mijn positieve energie.



XXXX

[Klik voor blogpost over dit boek](#)



A person with long blonde hair, wearing blue jeans and a gold bracelet, is sitting on a sandy beach. They are holding an open book and reading. The background shows the ocean and a clear blue sky. The text is overlaid on a white rectangular box in the center of the image.

“

Om een mooi leven te hebben, moet je de tralies breken van de kooi die je insluit; praat alleen over de dingen waar je van houdt, dan zal de liefde je bevrijden.

Rhonda Byrne



4 B O E K

ONGETEMD LEVEN
- GLENNON DOYLE

Ongetemd leven

XXX

Bestsellerauteur Glennon Doyle laat in Ongetemd leven zien hoe vrouwen volledig en krachtig zichzelf kunnen zijn en daarmee meer geluk in het leven kunnen ervaren. Van jongs af aan hebben vrouwen geleerd te leven naar de verwachtingen van de buitenwereld, en Doyle pleit er in dit boek voor dat we die verwachtingen nu loslaten en ontdekken wie we echt willen zijn. Door haar eigen verhaal met de lezer te delen geeft de auteur ons allemaal de kracht om gehoor te geven aan de innerlijke stem die wij te lang hebben genegeerd.

love

Wat mij betreft is dit boek een ode aan de vrouw. Maar ook een boodschap waarin ze stelt dat het tijd wordt dat vrouwen zichzelf niet langer wegcijferen, omdat een ander dat nou eenmaal verwacht.

Glennon schrijft over gevoelige onderwerpen als boulimia, (homo)seksualiteit (en geloof), racisme, groei, liefde en geluk. Doe jezelf een plezier en koop dit boek. Je zult er echt heel veel aan hebben. Niets geen zweverigheid; geen wijzend vingertje. Nee, down to earth, pure, oprechte en rauwe eerlijkheid.



XXX



Alleen door echt jezelf te zijn, kun je werkelijk gelukkig zijn en je mooiste leven leiden. Ontdek wie jij was, voordat de wereld jou vertelde wie je moest zijn.



Ongetemd leven hield me vanaf de eerste pagina meteen al in zijn greep. Of beter gezegd: Glennon Doyle hield mij meteen in haar greep. Zo prachtig, eerlijk, zuiver in rauw. Echt heel mooi.

[Klik voor blogpost over dit boek](#)



Excuse me, you're who again? he said.
I told you. I'm her sister. My name's Yolandi. I honestly believe
that her silence is a way of her unfitting herself for the real world, do
you know what I mean? You can't take it personally. It's her way—
Of course I know what you mean, he said. I'm not sure that
I agree with you but of course I understand you. I'm telling you
that I don't have time for a silly game that—
Silly game? I said. Sorry, I said, but did you just call it a silly
game?

He was walking away from me. Wait! I said. Wait. Wait, wait. A
silly game? The shrink stopped and turned to look at me.
After just one visit with her you're refusing to help? I said.
You're some kind of esteemed psychiatrist. You're just fucking dis-
missing her out of hand right in front of her? My sister is vulner-
able. She's tortured. She's your patient! She's begging for help but
wants to assert one small vestige of individual power over her life.
Surely even a first-year psych student would understand the sig-
nificance of that stance. Are you not... do you not have any profes-
sional curiosity, even? Are you alive or what the fuck?
I'll have to ask you to keep your voice down, said one of his
nurses from behind her bunker. She aimed a semi-automatic
machine gun at my head. The shrink spread his legs and folded his
arms and stared at me while I ranted. He smiled at the nurse and
shrugged and appeared to be enjoying himself, like I was a giant
wave he was really looking forward to surfing later in the day after
pounding back a pitcher of margaritas with his buddies.
Are you so hostile and impatient and complacent that you won't
even let her communicate with you with words written down on
a piece of paper? I said. Why can't you just do your job? I don't
want to argue but I mean are you honestly telling me that you won't
talk to her?

172

Imagine a psychiatrist sitting down with a broken boy
saying, I am here for you. I am committed to your care.
I want to return your joy to you. I do
how I will do it but I will find out and then I will apply one
percent of my abilities, my training, my compassion and my
devotion to your health—to your well-being, to your joy. I am
for you and I will work very hard to help you. I promise. If I
fail, it will be my failure, not yours. I am the professional. I am the expert.

173

“

De Pijn zorgt er voor dat ik
voorbereid ben, op een
afstandje blijf, veilig ben.
Door de Pijn gaat het gewoon
goed met me, maar in feite
ben ik al halfdood. Om
halfdood te blijven, moet je
als levend wezen behoorlijk
wat inspanning leveren.

Glennon Doyle



5 BOOK

THINK AND GROW RICH
- MICHAEL PILARCZYK

Think and Grow Rich

XXXX

In Think and Grow Rich neemt Napoleon Hill je stapsgewijs mee in de **strategie die miljoenen mensen een fortuin heeft opgeleverd**. Hij legt exact uit welke principes je dient te volgen om rijk en succesvol te worden.[1] Het bestaat uit vijftien hoofdstukken die elk een deel van het ultieme geheim onthullen. Wat dat geheim is? Dat wordt niet rechtstreeks beschreven, je moet het zelf ontdekken.

Een klein selectie van een hoofdstukken:

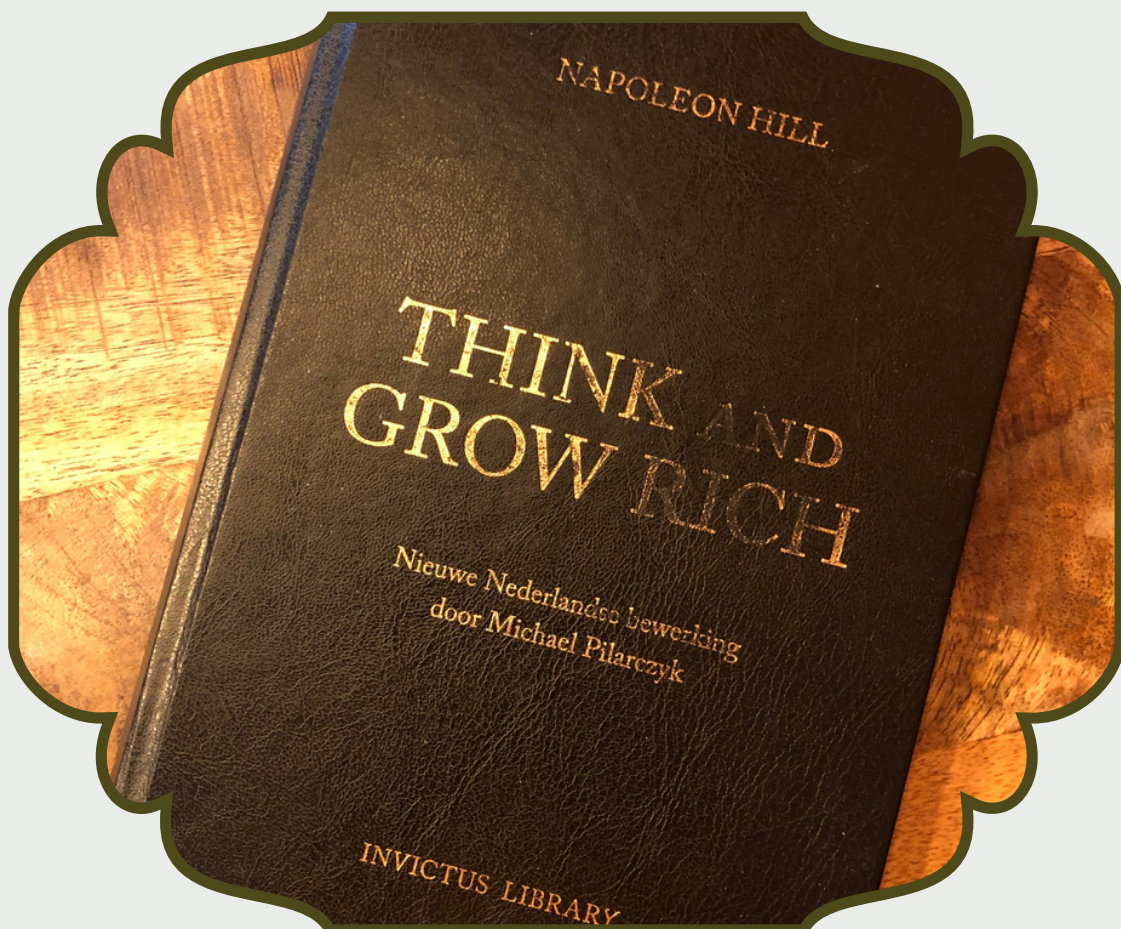
- Gedachten zijn dingen
- Verlangen
- Geloof en overtuiging (dit vond ik persoonlijk een erg waardevol hoofdstuk)
- Autosuggestie (minstens zo waardevol)
- De kracht van de Mastermind
- Het zesde zintuig

Dit boek alleen maar lezen en er een mening over vormen zal geen enkel positieve uitwerking hebben op je leven -Napoleon Hill



Dit boek van Napoleon Hill (vertaald en bewerkt door Michael Pilarczyk heb ik al **meerdere malen gelezen** en elke keer haal ik er weer wat nieuws uit. Ik denk dat meer dan de helft al is ingekleurd met markeerstift, omdat ik steeds weer iets nieuws vind dat ik wil onthouden.

Eigenlijk vind ik alle boek van de uitgeverij van Michael heel erg goed. Ze hebben allemaal veel gedaan voor mijn MINDSET.



[Klik voor blogpost over dit boek](#)

XXXX



“

Je wordt wat je gelooft.
Niet wat je hoopt, wat
je wenst of wat je wilt.
Je wordt waar je diep
vanbinnen echt van
overtuigd bent.

Napoleon Hill

ihnen schubste er die Tür auf. Die Sonne ließ den Schnee schmelzend weiß erscheinen. Wenn er in einem Video wäre, würde jetzt die Gitarre loslegen, mit einem Hammerakkord ... Bzzzz-irrrrr!

Draußen stiegen die Typen in einen Truck und verschwanden in großen, angeberischen Kurven vom Parkplatz, während Ben sein Fahrrad aufschloss. Sein Kopf dröhnte, ein Tropfen Blut fiel auf den Lenker. Er verschmierte ihn mit der Fingerspitze, fuhr dann über das Rinnsal auf seiner Stirn und steckte sich, ohne nachzudenken, den Finger in den Mund, als wäre es kein Blut, sondern ein Klecks Marmelade.

Irgendwie musste er sich etwas Gutes tun, vielleicht half ein Bier oder ein Joint, damit er wieder runterkam. Die einzige Stelle, wo man so etwas versuchen konnte, war bei Trey. Eigentlich wohnte Trey nicht dort – Trey verriet sowieso nicht, wo er wohnte –, aber wenn Trey nicht bei Diondra war, hielt er sich meistens im Compound auf. Vom Highway 41 musste man auf eine lange ungeteerte Straße abbiegen, die auf beiden Seiten von Milchorangenbäumen gesäumt war, bis man zu einer großen von Büschen überwucherten Lichtung kam, auf der ein Lagerhaus stand, dessen Metallwände im Wind klapperten. Im Winter summte drinnen ein Generator, der gerade genug Energie produzierte für ein paar Heizgeräte und einen Fernseher mit unzuverlässigem Empfang. Auf dem Boden lagen bunte, müde Teppichmuster, und es gab ein paar alte hässliche Sofas, die jemand gespendet hatte. Man versammelte sich rauchend um die Heizgeräte, als wären es Lagerfeuer, alle tranken Bier – Rosen standen vor der Tür im Schnee –, und alle rauchten. Normalerweise wurde irgendwann ein Ausflug zum besten 7-Eleven unternommen, und wer gerade Geld hatte, kaufte ein paar Dutzend Burritos mit, ein paar schon in der Mikrowelle erwärmt, ein paar noch gefroren. Wenn welche übrig waren, wurden sie im Schnee gestopft.

Ohne Diondra, denn es waren ihm er denn jetzt son würde er bestie Bestie bekommen Trey war nie d ihrem Kopf wieder der Einmal wa macht bis Kleine a Aber m zwerien High reich ihn Au re



6

BOEK

HAPPY ZIEK
– IRIS SCHEYS

Happy ziek

Ben jij ondanks je ziekte op zoek naar een fijn leven? Dan heten we je van harte welkom bij Happy ziek! Happy ziek is een fictieve organisatie waar iedereen met een langdurige ziekte bij mag horen. De overlevingsgids, het originele personeelshandboek van Happy ziek, begeleidt haar collega's naar een fijne manier van leven. Omdat er veel verandert wanneer je langdurig ziek bent, neemt de gids je mee in thema's als emoties, energimanagement, veranderende relaties, hoop, zelfzorg, angsten, communicatie en zo veel meer. Daarnaast biedt de overlevingsgids van Happy ziek een aantal handige mini-cursussen aan, zoals Timemanagement, Assertiviteit en Gespreksvoorbereiding. Iris Scheys (1984) is schrijfster, moeder, spiegel en ontdekkingsreiziger op zoek naar gezondheid en diepgang. Ze communiceert het liefst met jouw innerlijke kracht en maakt met haar woorden jouw verschil. Inclusief mini-cursussen.

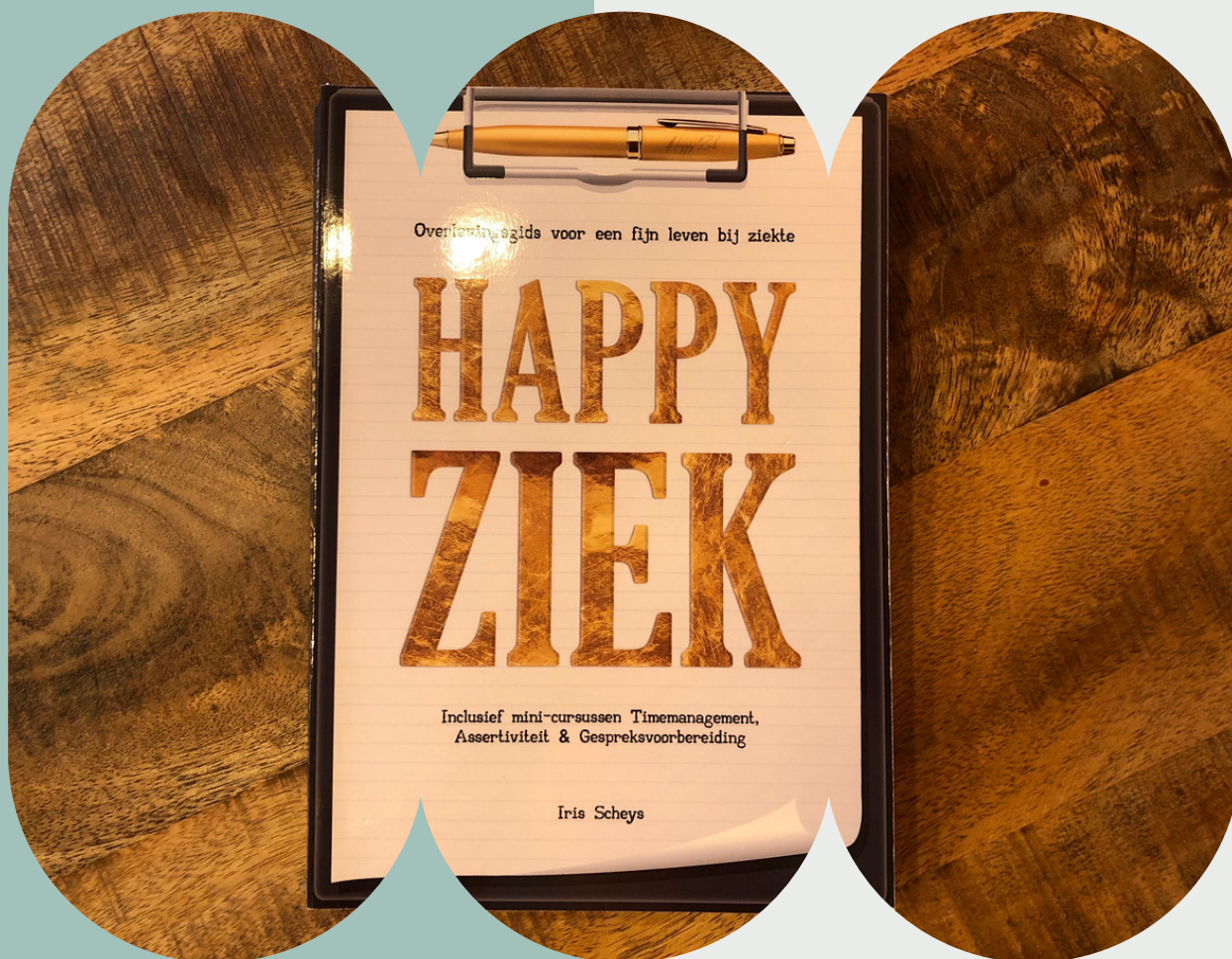
XXXX

Het is niet een boek dat voor iedereen noodzakelijk is, maar als ik dichtbij mezelf blijf en bij mijn coaching, dan mag dit boek niet ontbreken in dit rijtje.

Ik ben echt heel enthousiast over dit boek en het zal zeker vaker gelezen gaan worden. Dit boek raad ik overigens niet alleen aan aan chronisch zieke mensen, maar ook aan mensen die écht willen weten hoe het leven van een chronisch zieke eruit ziet.

Ik weet dat het voor mensen confronterend is, ik weet ook dat mensen liever hun tijd besteden aan 'iets positief', maar

ik denk dat je écht wilt weten hoe die chronisch zieke persoon in jouw omgeving zich voelt je heel veel aan dit boek hebt.



XXXX

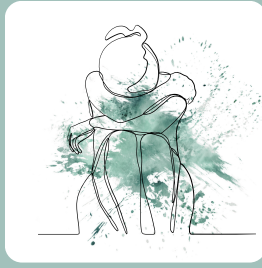


“

We zouden moeten schrijven
omdat schrijven helderheid
en passie geeft aan het
leven. Schrijven is
sensueel, ervaringsgericht,
aardend. We moeten schrijven
omdat schrijven goed is voor
de ziel.

Julia Cameron





7

BOEK

STAP IN JE
GROOTSHEID
- TONY ROBBINS

Stap in je grootsheid

xxx

hoe je onmiddellijk je mentale, emotionele, fysieke en financiële bestemming in eigen handen kunt nemen!

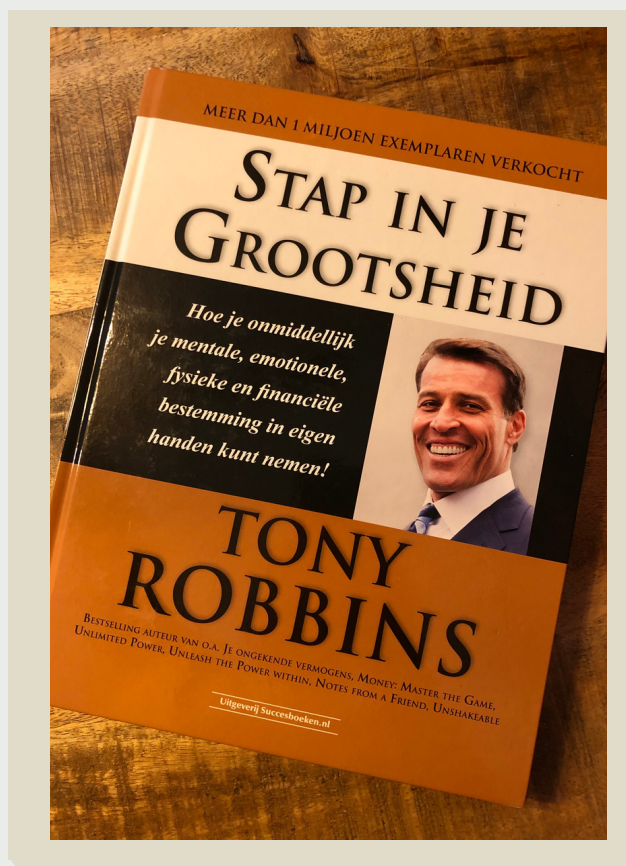
In dit boek, een encyclopedie van 400 pagina's van tientallen jaren wijsheden en persoonlijke ontwikkeling, toont de meester op het gebied van piekprestaties, Tony Robbins, aan dat je onmiddellijk je leven kunt beheersen door je overtuigingen en je waarden - die bepalen hoe je denkt, hoe je je voelt en wat je op elk willekeurig moment doet - opnieuw vorm te geven.

Met dezelfde dynamiek en onderhoudende stijl die honderdduizenden naar zijn seminars gebracht hebben, vult Tony Robbins de pagina's van dit boek met zijn beste strategieën en technieken om je aan te moedigen je emoties, je lichaam, je relaties, je financiën en je leven meester te zijn.

Door het lezen van dit boek onderneem je een fascinerende ontdekkingsreis en voorzie je jezelf van de kracht om jezelf en anderen te beïnvloeden met een ongeëvenaarde impact en precisie.



xxx



Je leert:

- * wat je echt wilt in je leven en hoe je het kunt bereiken
- * hoe je zelfsabotage elimineert
- * hoe je je waarden en overtuigingen op één lijn brengt
- * hoe je je passie en ambitie ontketent
- * hoe je beperkende gedragspatronen doorbreekt
- * vele andere wijsheden om je persoonlijk te ontwikkelen



A person with long blonde hair, wearing blue jeans and a gold bracelet, is sitting on a rocky shore and reading a book. The background shows a calm body of water under a clear blue sky. The book is open, and the text is visible on the pages.

“

Om effectief te communiceren,
moeten we ons realiseren dat
we allemaal verschillend zijn
in de manier waarop we de
wereld waarnemen en dit
begrip gebruiken als leidraad
voor onze communicatie met
anderen.

Tony Robbins



8

BOEK

DE WET VAN DE
VUILNISWAGEN
- DAVID J. POLLAY



Het zaadje voor de Wet van de Vuilniswagen werd geplant op de achterbank van een taxi. David Pollay werd naar het Grand Central Terminal in New York City gebracht en terwijl de chauffeur op de rechterbaan van de weg reed schoot er een auto voor hen een parkeerplaats uit de weg op.

De taxichauffeur trapte hard op de rem en raakte de auto voor hem net niet. De man die fout zat stapte uit en begon te schelden, dus de taxichauffeur had alle reden om terug te schelden, maar deed dat niet. In plaats daarvan glimlachte hij naar de woedende man en zwaaide naar hem. Daarmee liet hij alle negativiteit van zich afglijden.

Op de vraag waarom hij dat deed antwoorde de taxichauffeur: 'Veel mensen zijn net een vuilniswagen. Ze lopen rond vol vuilnis, vol frustratie, vol woede en vol teleurstelling. Als hun vuilnis zich opstapelt, zoeken ze een plek waar ze het kunnen dumpen. En als je ze hun gang laat gaan, dumpen ze het helemaal over jou heen. Dus als iemand iets over jou heen wil dumpen, vat het dan niet op als een persoonlijke belediging. Glimlach, zwaai naar hem, wens hem het beste en ga verder. Geloof me, je zult veel gelukkiger zijn.

En dat is alles wat je voor nu hoeft te weten. Nou ja, wat je ook moet weten is dat dit boek ook heeft bijgedragen aan een enorme verandering in mijn leven.



Excuse me, you're who again? he said.
I told you. I'm her sister. My name's Yolandi. I honestly believe
that her silence is a way of her unfitting herself for the real world, do
you know what I mean? You can't take it personally. It's her way—
Of course I know what you mean, he said. I'm not sure that
I agree with you but of course I understand you. I'm telling you
that I don't have time for a silly game that—
Silly game? I said. Sorry, I said, but did you just call it a silly
game?

He was walking away from me. Wait! I said. Wait. Wait, wait. A
silly game? The shrink stopped and turned to look at me.
After just one visit with her you're refusing to help? I said.
You're some kind of esteemed psychiatrist. You're just fucking dis-
missing her out of hand right in front of her? My sister is vulner-
able. She's tortured. She's your patient! She's begging for help but
wants to assert one small vestige of individual power over her life.
Surely even a first-year psych student would understand the sig-
nificance of that stance. Are you not... do you not have any profes-
sional curiosity, even? Are you alive or what the fuck?
I'll have to ask you to keep your voice down, said one of his
nurses from behind her bunker. She aimed a semi-automatic
machine gun at my head. The shrink spread his legs and folded his
arms and stared at me while I ranted. He smiled at the nurse and
shrugged and appeared to be enjoying himself, like I was a giant
wave he was really looking forward to surfing later in the day after
pounding back a pitcher of margaritas with his buddies.
Are you so hostile and impatient with words written down on
even let her communicate with you with words written down on
piece of paper? I said. Why can't you just do your job? I don't
want to argue but I mean are you honestly telling me that you won't
n to her?

172

...said the shrink. Yo
...take out your frustration on t
...sorry. He walked away, down the
...because, I shouted after him, if
...apologized to the nurses for calling
...I'm so desperate. I've got to get out
...to do. I repeated these phrases. The nur
...said yes, the shrink said no. Now, Sh
...I cut her off. I said no, please. Please
...I just can't bear to do that. I'm not
...pering. I willed myself not to turn
...now, I said. I didn't say she was evil, said
...wasn't—I put my hand to my head
...a new pair of headphones. I had lea
...their something or other. I had lea
...I walked down six floors and I
...rang and I said hello. Hey Yolandi, said the s
...It's Joanna. (Somebody said that on the s
...you how very sorry we are about
...there's anything we can do. I'd like to send you
...know what. Flowers?
...Imagine a psychiatrist sitting down with you, then m
...saying, I am here for you. I am committed to your care
...make you feel better, I want to return your joy to you, I do
...how I will do it but I will find out and then I will apply one
...percent of my abilities, my training, my compassion and m
...osity to your health—to your well-being, to your joy. I an
...for you and I will work very hard to help you. I promise. If I
...will be my failure, not yours. I am the professional. I am the exp

“

“Veel mensen zijn als
vuilniswagens. Ze rennen rond vol
afval, vol frustratie, vol woede en
vol teleurstelling. Terwijl hun
afval zich opstapelt, zoeken ze naar
een plek om het te dumpen. En als je
ze toestaat, dumpen ze het op jou.
Dus als iemand je wil dumpen, vat
het dan niet persoonlijk op. Gewoon
glimlachen, zwaaien, het beste
wensen en verder gaan. Geloof me. Je
zult gelukkiger zijn.”

David J. Pollay

173



9

BOEK

RIJKE PA ARME PA
- ROBERT KIYOSAKI

Rijke pa arme pa

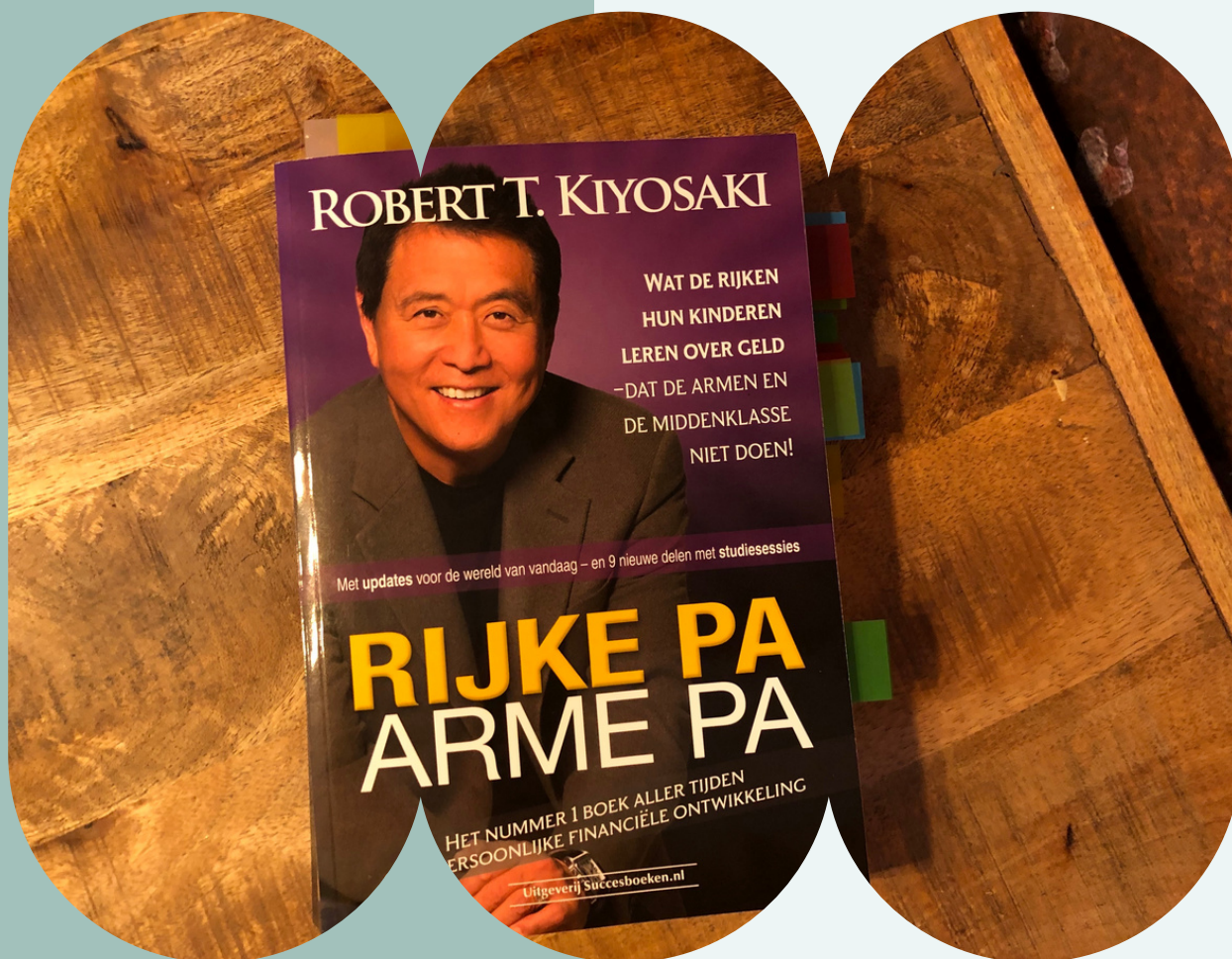
Rijke pa arme pa is gebaseerd op de lessen die Robert leerde van zijn arme pa en zijn rijke pa. Eerst dacht ik nog dat het misschien ging over zijn echte vader en zijn (eventuele) stiefvader. Of dat zijn vader was overleden en er een nieuwe vader in zijn leven kwam, maar zo zat het niet. Een van hen was zijn echte vader (arme pa), de ander was de vader van zijn beste vriend (rijke pa). Die laatste was het die zowel zijn zoon als Robert wijze lessen leerde over geld en money mindset.



Rijke pa arme pa bevat zes wijze lessen over geld en over rijkdom.

1. Rijke mensen werken niet voor geld
2. Waarom zou je jezelf financieel ontwikkelen?
3. Zorg voor je eigen zaken
4. De geschiedenis van de belastingen en de kracht van ondernemingen
5. Rijke mensen roepen geld in het leven
6. Werk om te leren - werk niet voor geld

DE OUDE OPVATTING:
'OM RIJK TE WORDEN
MOET JE EEN HOOG
INKOMEN HEBBEN',
WORDT VOLLEDIG
ONTKRACHT IN DIT
BOEK.



[Klik voor blogpost over dit boek](#)



“Op school leren we dat fouten slecht zijn, en we worden gestraft voor het maken ervan. Maar als je kijkt naar de manier waarop mensen zijn ontworpen om te leren, leren we door fouten te maken. We leren lopen door te vallen. Als we nooit zouden vallen, zouden we nooit kunnen lopen.”

Robert Kiyosaki

ihnen schubste er die Tür auf. Die Sonne ließ den Schnee schmelzend weiß erscheinen. Wenn er in einem Video wäre, würde jetzt die Gitarre loslegen, mit einem Hammerakkord ... Bzzzz! irrrr!

Draußen stiegen die Typen in einen Truck und verschwanden in großen, angeberischen Kurven vom Parkplatz, während Ben sein Fahrrad aufschloss. Sein Kopf dröhnte, ein Tropfen Blut fiel auf den Lenker. Er verschmierte ihn mit der Fingerspitze, fuhr dann über das Rinnsal auf seiner Stirn und steckte sich, ohne nachzudenken, den Finger in den Mund, als wäre es kein Blut, sondern ein Klecks Marmelade.

Irgendwie musste er sich etwas Gutes tun, vielleicht half ein Bier oder ein Joint, damit er wieder runterkam. Die einzige Stelle, wo man so etwas versuchen konnte, war bei Trey. Eigentlich wohnte Trey nicht dort – Trey verriet sowieso nicht, wo er wohnte –, aber wenn Trey nicht bei Diondra war, hielt er sich meistens im Compound auf. Vom Highway 41 musste man auf eine lange ungeteerte Straße abbiegen, die auf beiden Seiten von Milchorangenbäumen gesäumt war, bis man zu einer großen, von Büschen überwucherten Lichtung kam, auf der ein Lagerhaus stand, dessen Metallwände im Wind klapperten. Im Winter summte drinnen ein Generator, der gerade genug Energie produzierte für ein paar Heizgeräte und einen Fernseher mit unzuverlässigem Empfang. Auf dem Boden lagen bunte, müde Teppichmuster, und es gab ein paar alte hässliche Sofas, die jemand gespendet hatte. Man versammelte sich rauchend um die Heizgeräte, als wären es Lagerfeuer, alle tranken Bier – Normalerweise wurde irgendwann ein Ausflug zum 7-Eleven unternommen, und wer gerade Geld hatte, kaufte ein paar Dutzend Burritos mit, ein paar schon in der Welle erwärmt, ein paar noch gefroren. Wenn welche über-

rig waren, wurden sie Schnee gestopft.

Ohne Diondra denn es waren ihr er denn jetzt son würde er bestin Best bekommen Trey war nie d ihrem Kod wieder der Einmal wa macht bis Kleine an Aber m zweiun High leich ihn Au re



10

BOEK

JE KUNT JE LEVEN
HELEN
- LOUISE HAY

XXX

Je kunt je leven helen

Je negatieve gedachten en overtuigingen over jezelf zijn vaker dan je denkt de oorzaak van emotionele problemen en lichamelijke klachten. Als je jezelf waardeert en accepteert is dat de sleutel tot positieve verandering. Jij 'maakt' zelf jouw ervaringen, jouw werkelijkheid en alles wat daarbij hoort. Pas wanneer je goed voor jezelf zorgt kun je ook goed voor anderen zorgen, ook al denken we vaak dat het andersom hoort te gaan. Dat je je hiervan bewust wordt is een belangrijke eerste stap. Wanneer je vrede, harmonie en evenwicht schept in je gedachten, vind je dat in je leven en in je gezondheid terug. Liefde is overal en jij bent geliefd en liefdevol.

Louise Hay laat je op een eenvoudige en begrijpelijke manier kennismaken met de verbinding tussen lichaam en geest.



XXX



Je kunt je leven helen' van Louise Hay is het beste te omschrijven als het basisboek voor een gelukkiger leven.

Louise Hay geeft heel veel handvatten en hulp in de vorm van inspirerende teksten, ervaringen en voorbeelden van anderen, meditatie en affirmaties. Aan het eind van het boek vind je een praktisch overzicht van klachten en de gedachtepatronen die daar mogelijk aan ten grondslag liggen.



“

“Als we een vreugdevol leven willen, moeten we vreugdevolle gedachten hebben. Als we een voorspoedig leven willen, moeten we voorspoedige gedachten denken. Als we een liefdevol leven willen, moeten we liefdevolle gedachten denken. Wat we ook mentaal of verbaal uitzenden, het komt in dezelfde vorm bij ons terug.”

Louise Hay





je hoeft niet meteen alles te lezen

Ik ga ervan uit dat wanneer je dít leest, je alles hebt gelezen. Of op zijn minst hebt doorgebladerd. Dat is fijn - voor mij. Ik hoop dat het ook fijn voor jou was en dat je inmiddels weet welke boeken jij kunt gaan lezen.

Daarnaast hoop ik van harte dat je dit ook daadwerkelijk gaat doen. Je hoeft niet alle boeken te lezen, maar het mag wel. Doe wat je wilt en wat je kunt. Heb je weinig tijd? Er zijn ook apps waar je de samenvattingen van dit soort boeken kunt lezen. Niemand bepaalt hoeveel je moet doen - behalve jij. Kijk wat goed voelt.

Dit zijn natuurlijk maar tien boeken en dat is écht nog maar het topje van de ijsberg als het gaat om boeken. Heb je na het lezen/bekijken van dit gratis e-book nog vragen? Dan mag je altijd contact met me opnemen via mail of via een van mijn social mediakanalen.



Deze boeken wil ik lezen:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

