

OP ZOEK...

Inspiratiewerkboek voor als je kinderwens on vervuld blijft

Het werkboek definitieve kinderloosheid is een werkboek met hoofdletter W. De inspirerende opdrachten worden afgewisseld met lege pagina's en kaders, waarbij het de bedoeling is dat je daarop de oefeningen maakt. Hoewel het mooi is vormgegeven, zijn de lege pagina's voor veel lezers waarschijnlijk niet genoeg. Een schriftje erbij kopen is dan ook geen overbodige luxe, dat geeft meteen de mogelijkheid de opdrachten over een jaar of wat nog eens te herhalen. Het werkboek volgt een heus coachtraject, waarbij je eerst aan de gang gaat met je onvervulde kinderwens en de rouw die daarbij komt kijken. Wie ben je eigenlijk zonder kinderen en hoe kun je een goede relatie met jezelf opbouwen? Pas als dat lukt gaat ze in op hoe je om kunt gaan met je omgeving, hoe je langzaam maar zeker weer leert ontspannen en genieten, en uiteindelijk nieuwe dromen durft te vormen.

Het is niet de bedoeling om door de opdrachten te gaan grasduinen, maar juist om ze in volgorde te maken, zodat je meegroeit met het boek. Op veel

opdrachten die je eerder in het boek hebt gemaakt, wordt later teruggekomen.

Het boek geeft een evenwichtig en afgerond traject weer. Door de duidelijke opbouw, structuur en reflectie op eerdere opdrachten, maak je een volledig proces door waar je elk moment weer op kunt terugkijken.

Het is geen boek om snel af te ronden, bij sommige opdrachten wordt zelfs aangeraden er een paar weken tussen te laten. Net als bij een 'echt' coachtraject, ben je er meerdere maanden mee bezig. Dat is ook nodig om alle stappen volledig te kunnen doorlopen. Voor sommigen zal het een fijn boek zijn om het alleen of samen met een partner door te werken, terwijl het voor anderen wellicht fijner is de opdrachten te bespreken met een coach en er samen naar te kijken.

Al met al een prima zelfhulpboek, waarbij de auteur steeds weer laat weten, dat ook zij door dit proces is heen gegaan.



Bestellen kan via elke boekhandel of via de website van Carla Beukers www.kinderwensonvervuld.nl
Klanten krijgen er dan een speciale boekenlegger bij en als ze Freya2021 vermelden, ook nog een mooie magneetkaart.

Titel: Op zoek...

Auteur: Carla Beukers

ISBN: 9789082327991