



**Ellen Evenhuis**

***Ken jezelf coach jezelf***

***Meer regie over je leven en relaties***

**ISBN 978 94 014 2607 7 |  
ca. 120 blz. | €19,99**

**Uitgeverij LannooCampus**  
[www.lannoo-campus.nl](http://www.lannoo-campus.nl)

*'We moeten de verleiding weerstaan anderen  
de schuld te geven van onze eigen problemen.'*  
— Julius Nyere

*'Een boek om zo mee aan de slag te gaan.'*  
— Leontien Vreeburg (De Haagse  
Hogeschool)

## **KEN JEZELF COACH JEZELF**

**Meer regie over je leven en relaties**

Dit boek is een handvat voor de omgang met anderen én met jezelf in het dagelijks leven! Het leert je op praktische wijze zelf de regie in handen te nemen over je eigen leven en in je relaties op het werk, met vrienden of thuis. Om te snappen hoe je deze relaties vorm geeft, moet je eerst naar jezelf kijken. *Ken jezelf, coach jezelf* is een verkenningstocht naar wie je bent, en hoe je soms onbewust en soms bewust bent. Het goede nieuws is dat je alles wat je hebt en bent zelf kunt sturen, veranderen en loslaten!

Loop je jezelf voorbij, of ben je niet in beweging te krijgen? Waarom zit de ene keer in je leven alles mee en voel je je in balans, terwijl op andere dagen alles tegenzit en je jezelf niet in evenwicht voelt? In hoeverre beïnvloeden bepaalde gebeurtenissen en bijbehorend gedrag elkaar? *Ken jezelf, coach jezelf* vergroot de kennis over jezelf en geeft op een toegankelijke manier een blauwdruk van je eigen psychisch functioneren.

Evenhuis ontwikkelde een nieuw, uniek model, dat inzicht geeft in je eigen psyche. Op inspirerende wijze wordt in vier delen inzichtelijk gemaakt hoe je psychologisch in elkaar zit, hoe je meer jezelf kunt zijn, wat er met je gebeurt in relatie tot een ander en hoe je ook samen meer jezelf kunt zijn.

Aan de hand van een eenvoudig stap-voor-stap-model met inzichtelijke tekeningen wordt op luchtige wijze geleerd om met jezelf aan de slag te gaan aan de hand van talrijke oefeningen, voorbeelden en vragen.

*'Met de eenvoudige tekeningen en direct toepasbare oefeningen maak je grote stappen in verbinden.'*

— Bram Manck, mindfulnessstrainer

*'Een fraai boek met verhelderende visies, inzicht gevende vragen, inspirerende tips en adviezen. Ellen heeft een manier gevonden om grote levensthema's en vragen uiteen te zetten, waardoor de lezer op adequate wijze richting kan geven aan het behalen van waardevolle doelen, voor zichzelf en in relatie tot anderen.'*

— Frederick Kerckhoff, GZ-psycholoog

*'Zoveel mensen zijn gevangen, bang ... en een vreemde voor zichzelf.'*

— Mondo Leone

Wat voor -positieve of negatieve- situaties je ook meemaakt, en welke ervaringen je ook hebt, het is niet nodig om blijvend slachtoffer te worden van problemen, ziekte en de stress die ermee gepaard gaat. Dit boek biedt je de kans om op ieder moment in je leven -moeilijk of mooi- meer jezelf en samen te zijn.

**Over de auteur:**

**Ellen Evenhuis** (1972) is ruim tien jaar coach/ counselor, op het gebied van leiderschap en loopbaanvraagstukken tot inspiratie en zingeving en geeft daarnaast mindfulnessstrainingen. Na haar studie bedrijfskunde volgde ze diverse opleidingen op het gebied van psychologie en coaching/counseling. Ellen Evenhuis woont in Leiden met partner en cadeauzoon.

 LANNOO

// CONTACT UITGEVERIJ LANNOOCAMPUS //

Wilt u meer informatie over het boek, een recensie-exemplaar ontvangen of bent u geïnteresseerd in een interview met de auteur? Dan kunt u namens Uitgeverij Lannoo Campus contact opnemen met:

**Odette Lafère**

Tel: +31(0)575563628 / +31(0)651273679

 MILAFARES  
PERS, PUBLICITEIT & COMMUNICATIE

**Uitgeverij Lannoo Campus**  
P/a Papiermolen 14-24, 3994 DK Houten  
Postbus 97, 3990 DB Houten