

Ken jezelf, coach jezelf

Meer regie over je leven en relaties

Anderen over 'Ken jezelf, coach jezelf'

'Ken jezelf, coach jezelf' biedt een stappenplan voor gedragsverandering, dat begint bij het ik en de omgang met jezelf. Met de manier waarop relaties je kunnen helpen meer jezelf te zijn, is de cirkel rond. Prachtig! Ken jezelf, coach jezelf leest plezierig, bijna huppelend van tekening naar tekening, is didactisch opgezet, en heel geschikt als leidraad voor coaching en training.

Prof. dr. Maarten van Buuren, Hoogleraar Moderne Letterkunde
(Universiteit Utrecht) en filosoof

'Ken jezelf, coach jezelf' laat je nadenken over hoe je in elkaar zit. Om te kunnen snappen waarom je bent hoe je bent en hoe je je relaties vorm geeft, moet je eerst naar jezelf kijken. Ken jezelf, coach jezelf helpt je jezelf beter te leren kennen en prikkelt je om het stuur in handen te nemen. Het bijzondere aan dit boek is dat je het op twee manieren kunt lezen, zowel via de teksten als via de tekeningen word je aan het denken gezet over doen, denken, voelen en zijn. Een aanrader voor iedereen die hiermee aan de slag wil!

Marieke Schuurmans, Adviseur Online Communicatie
(Onderwijsadviesbureau APS)

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

Frederick Kerckhoff, GZ-psycholoog

'Ken jezelf, coach jezelf' is een toegankelijk, prettig maar vooral praktisch en duidelijk boek waarbij jouw bewustzijn wordt uitgedaagd om naar jezelf en de ander te kijken. Met eenvoudige tekeningen en direct toepasbare oefeningen maak je grote stappen in verbinden, met wie dan ook.

Bram Manck, mindfulness trainer (EmbraceMindfulness)

'Ken jezelf, coach jezelf' is een mooi voorbeeld van evidence-based practice. Wetenschappelijke psychologische theorieën zijn omgezet in eenvoudige taal en heldere tekeningen. Om zo mee aan de slag te gaan! Dit boek misstaat zeker niet op de literatuurlijst van hbo-studenten.

Leontien Vreeburg, Lectoraat Jeugd en Opvoeding (De Haagse Hogeschool)

Zonder vooroordelen nadenken is zowel verruimend als waardevol. Verruimend omdat wie je bent niet goed of slecht is. Je bent zo. Maar Ellen geeft in 'Ken jezelf, coach jezelf' op een heldere manier ook aan hoe waardevol zo'n blik kan zijn op het functioneren van jezelf in je omgeving. Zonder zweverig te worden. Een aanrader voor iedereen die durft te reflecteren en te leren.

Xander Coolen, partner bij De Hollandsche Meesters en ondernemer

Met 'Ken jezelf, coach jezelf' heb je een no no-nonsense boek in huis over jezelf en je omgeving. Weg met de zweverigheid en lang leve de eenvoud van taal en afbeeldingen! Een verrijking voor je eigen ontplooiing en je boekenkast.

Bart van Buchem, fysiotherapeut en chronische pijn specialist
(Praktijk Noorder Spaarne)