

# Op verkenningstocht door de psychologie van het Zelf

Hoe zit ik eigenlijk in elkaar? Waarom voel ik me soms dicht bij mezelf en soms van mezelf vervreemd? Wat gebeurt er met mij wanneer ik samen ben met iemand anders? En wat gebeurt er met die ander? Dit boek legt op heldere wijze de essentie van deze schijnbaar eenvoudige vragen bloot.

Aan de hand van verhelderende illustraties en teksten wordt de lezer meegenomen op verkenningstocht door de psychologie van het zelf en de interactie met de ander. 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 de ander en tot slot hoe je ook samen meer jezelf kunt zijn.

Dit boek vormt een toegankelijk overzicht van basisbegrippen in de psychologie. Daarnaast bevat het een eenvoudig te hanteren model om, al dan niet met professionele begeleiding, met je zelf aan de slag te gaan. Immers, we mogen dan wel als mens in grote lijnen hetzelfde in elkaar steken, wie we zijn en worden als individu hangt af van de persoonlijke invulling die we aan onszelf en ons leven geven.



- ✦ Een stap-voor-stap-verkenningstocht aan de hand van een model van de menselijke psyche
- ✦ Unieke combinatie van toegankelijke teksten en verhelderende illustraties
- ✦ Met oefeningen, voorbeelden en vragen ter overdenking
- ✦ Te gebruiken in een coachingstraject of als zelfhulpboek

## MARKETING

Aandacht in publieksbladen en dagbladen.

De auteur geeft workshops en trainingen.

[www.ellenevenhuis.nl](http://www.ellenevenhuis.nl)

 Ellen Evenhuis

 @EllenEvenhuis

**Ellen Evenhuis** is coach/counselor en heeft na haar studie bedrijfskunde diverse opleidingen op het gebied van psychologie en coaching/counseling gevolgd. Momenteel volgt ze de Mindfulness Trainersopleiding.

Ellen Evenhuis

## **Ken jezelf, coach jezelf**

Meer regie over je leven en relaties



€ 19,99 • mei 2015  
paperback  
160 x 220 mm  
ca. 120 pp. • nur 770  
isbn 978 94 014 2607 7  
A-titel



***'Ken jezelf, coach jezelf is een  
mooi voorbeeld van evidencebased  
practice. 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)**

***Met eenvoudige tekeningen en direct  
toepasbare oefeningen maak je grote stappen  
in verbinden, met wie dan ook.***

**- Bram Manck, mindfulnesstrainer  
(EmbraceMindfulness)**

***'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.'***

**- Marieke Schuurmans,  
Adviseur Online Communicatie  
(Onderwijsadviesbureau APS)**