

Ken jezelf, coach jezelf

Meer regie over je leven en relaties

Inleiding

Is het niet vreemd dat je in je leven zoveel leert over van alles en nog wat, maar vaak niet weet hoe je zelf precies in elkaar steekt? Op het moment dat je jezelf in de weg zit, roep je wellicht de hulp van je partner, vriend, familie of een professional in, die uitstekende hulpbronnen kunnen zijn. Echter, hoe weet je welke ondersteuning je nodig hebt als je niet in grote lijnen weet wie je bent en hoe je als mens functioneert? En zou je, wanneer je weet hoe je in elkaar zit, sommige situaties niet liever voor zijn?

Vanuit verschillende wetenschappen en praktijkervaringen is er veel bekend over hoe je in elkaar zit. De bestaande kennis en ervaring zijn helaas niet altijd even toegankelijk voor mensen die er in hun dagelijks leven niet mee in aanraking komen. Terwijl ze voor ieder mens van grote waarde kan zijn!

Ken jezelf, coach jezelf heeft als doel om de psychologie van het jezelf en samen zijn toegankelijk te maken voor een grote groep mensen. Het is geen zelfhulpboek, maar biedt op een eenvoudige manier inzicht in en bewustwording van hoe je als mens psychologisch in elkaar zit.

Dit boek is niet bedoeld voor één bepaalde doelgroep. De kracht van **Ken jezelf, coach jezelf** zit juist in de brede toepasbaarheid. Want of je nu onervaren of deskundig bent, ons mens-zijn prikkelt de vraag hoe je, zowel alleen als samen met anderen, zo veel mogelijk jezelf kunt zijn.

Ken jezelf, coach jezelf is gebaseerd op de krachtige combinatie van de beginselen van mindfulness en cognitieve gedragstherapie. Het geeft een zo volledig mogelijk overzicht van hoe je in elkaar zit aan de hand van een model van de menselijke psyche. Dit model wordt zorgvuldig opgebouwd in het eerste deel van hoofdstuk 1 en vervolgens in de rest van het hoofdstuk gebruikt om inzichtelijk te maken hoe je functioneert in je dagelijks leven.

Hoofdstuk 2 gaat over hoe je met het inzicht in de menselijke psyche meer jezelf kunt zijn. Stap voor stap wordt duidelijk hoe je kunt leren om jezelf te observeren en te sturen in de richting die jij leuk en belangrijk vindt.

In hoofdstuk 3 wordt uiteengezet wat er gebeurt als je twee mensen naast elkaar zet. Hoe beïnvloed jij de ander en hoe word jij beïnvloed door de ander? En wat zegt dat over jouw relaties?

Hoe je én jezelf én samen kunt zijn wordt in hoofdstuk 4 inzichtelijk gemaakt. Voortbordurend op het model uit het eerste deel van het boek wordt duidelijk hoe je je op een gelijkwaardige manier met anderen kunt verbinden. Zodat je ook, of misschien wel juist, samen meer jezelf kunt zijn.

Op een aantal cruciale plekken in het boek vind je verhelderende oefeningen om de toepassing van bepaalde inzichten meteen zelf te kunnen ervaren. De oefeningen vind je gemakkelijk terug via het overzicht van alle oefeningen achterin het boek (bijlage 1).

Het is mogelijk dat je onderwerpen als psychologie en bewustzijn meteen koppelt aan denken en je hoofd. Dat is in dit boek nadrukkelijk niet het geval. Bewustzijn gaat evenveel over voelen als over denken, het is niet of-of maar en-en. Het is voor je welzijn juist belangrijk dat je zowel denken als voelen aandacht geeft. Daarnaast zijn er verschillende

manieren mogelijk om te leren, waardoor je wordt uitgenodigd om één of meer voor jou aanvullende leerstijlen uit te proberen. Want hoe meer verschillende leerstijlen je naast elkaar toepast, hoe makkelijker, sneller en vollediger je leert.

Na het lezen van **Ken jezelf, coach jezelf** heb je een overzichtelijk beeld van het functioneren van de menselijke psyche op het gebied van jezelf en samen zijn. Daarnaast is het een handig naslagwerk om weer eens te raadplegen bij nieuwe ervaringen in je leven. Ik hoop van harte dat dit boek je kennis en inzicht vergroot en je leven zal verrijken.

Allereerst wens ik je veel kijk- en leesplezier!

Ellen Evenhuis
Leiden, 2015