

40 DAGEN LIEFDE VOOR JEZELF

Jouw persoonlijke route naar meer vrijheid, rust en geluk

Om gelukkig te kunnen zijn moet je van jezelf houden. Geluk en zelfliefde gaan hand in hand. Helaas zijn het geen zaken die zomaar even ontstaan, hoewel er soms wel wat vanzelfsprekend over wordt gedaan. 'Geluk is een keuze,' zeggen ze dan. Of: 'Natuurlijk houd ik van mezelf!' Maar in de praktijk is zelfcompassie, liefde voor jezelf, het moeilijkste wat er is.

Schuld, schaamte en oordeel weerhouden ons er vaak van om de keuzes te maken die we eigenlijk zouden willen maken en het leven te leiden dat we zouden willen leiden. Hoe komt het toch dat we voor anderen vaak meer compassie, begrip en medeleven hebben dan voor onszelf? Waarom leggen we voor onszelf de lat zo hoog en kunnen we voor vrienden en familie veel makkelijker en veel meer empathie voelen?

Dit boek helpt je om ongeacht alle zelfkritiek te kiezen voor jou. Voor wie je bent en wat je voelt. Het geeft je de handvatten, inzichten en inspiratie om liefde voor jezelf een vanzelfsprekend deel te maken van wie je bent. Doordat het zo praktisch is opgezet, kun je er direct mee aan de slag zodat je je na 40 dagen 'gewoon' elke dag gelukkig voelt.

- ✔ Een praktische route om te volgen, maar wel helemaal op jouw manier.
- ✔ 40 dagen lang handvatten, inzichten, inspiratie. Van dag tot dag uitgewerkt.
- ✔ Het eerste werkboek om je zelfliefde te vergroten.

Marieke Zwinkels schreef dit boek nadat ze zelf 40 dagen lang elke dag aandacht besteedde aan zelfliefde waardoor haar leven veranderde. Marieke wil bijdragen aan echt, vrij en gelukkig leven. In haar podcasts en boeken, in haar opleidingen en haar coaching, kortom, in alles wat ze doet, brengt ze daarvoor inspiratie, inzichten, kennis en praktische handvatten.



9 789462 962101 >

MARIEKE ZWINKELS

Jouw
persoonlijke route
naar meer
vrijheid,
rust en geluk

40 DAGEN LIEFDE VOOR JEZELF

AnderZ

www.anderzdenken.nl

AnderZ