

## Boekrecensie

# PRAKTISCH HANDBOEK VOOR PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

*Praktisch Handboek voor Persoonlijke Ontwikkeling.* José Mark. SHABAB productions, 2005. ISBN 9090200231

Dit Praktisch Handboek voor Persoonlijke Ontwikkeling is een leidraad om op een gestructureerde manier je eigen pad van reflectie, groei en ontwikkeling te bewandelen. De opbouw van het boek voorziet in het opstellen van een eenvoudig maar persoonlijk stappenplan waarin je wordt uitgedaagd om gericht je eigen persoonlijke route in jouw innerlijke groei te vinden en daar ook op te blijven. Je krijgt handige tips om tot een werkbare inrichting van je leven te komen.

Uiteraard moet je wel gemotiveerd zijn en willen veranderen, omdat dit geen boek is dat je even tussen de bedrijven door leest. Als je door de eerste hoofdstukken komt krijg je

een compliment van de schrijfster, je bent een volhouder en gemotiveerd. Alle redenen om door te gaan op de ingeslagen weg. Veranderingen kunnen plaatsvinden in je gedrag, in je denken en je voelen. De zeer heldere tekst laat zien waarom veranderen zo moeilijk is. De vele oefeningen, vragen en praktische voorbeelden bieden een handvat om je weerstand tegen verandering - hoe moeilijk ook - misschien te overwinnen. Het boek staat vol voorbeelden van situaties die de schrijfster zelf in diverse coachtrajecten heeft meegemaakt. Gebaseerd op actuele psychologische inzichten, praktische ervaring én persoonlijke verhalen van mensen die - met vallen en opstaan - hebben geleerd om hun leven weer in eigen hand te nemen.

De kracht van dit werkboek zit in de persoonlijke opdrachten. Wanneer je deze opdrachten door het boek heen naar volledigheid

uitwerkt, merk je dat je levenshouding positief verandert. Keuzes die je maakt, bepalen

de richting waarin jouw leven zich verder zal ontwikkelen. Als je de in dit boek beschreven praktijk tips in je eigen leven toepast, zul je kennis maken met eigen ongekeerde vermogens, en ontdekken dat veel van wat eerst onmogelijk leek binnen handbereik is gekomen.

*Persoonlijk heb ik het stappenplan gehanteerd bij het maken van een belangrijke keuze. Ik ben nu bezig mij beroepsmatig in een andere richting te ontwikkelen en heb zojuist een studie opgepakt. Ik heb geleerd dat er vele beperkende gedachten zijn die voor mij een belemmering*

*vormden om mij te ontplooiën tot de persoon die ik eigenlijk wil zijn. Meestal leverden deze gedachten voor mij beperkingen op om de dingen te doen die mijn belangstelling hadden. Met behulp van de praktische oefeningen heb ik een persoonlijk dagboek bijgehouden. Dit heeft mij enige inzicht gegeven hoe ik mijn verborgen droom in de toekomst kan waarmaken. Vooral een stuk geloof in eigen kwaliteiten en mogelijkheden heeft mijn creativiteit doen opleven. Praktische adviezen, overzichten en suggesties voor doelgerichte activiteiten helpen je om een positiever zelfbeeld te ontwikkelen.*  
(Edsil Lewis)

Praktisch Handboek  
voor  
Persoonlijke Ontwikkeling



**De Sleutel tot Succes**  
José Mark