

# Voorbij de crisis

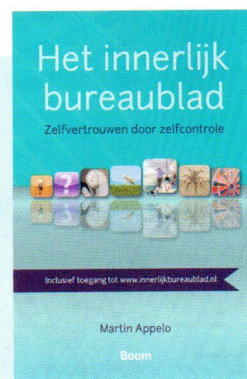
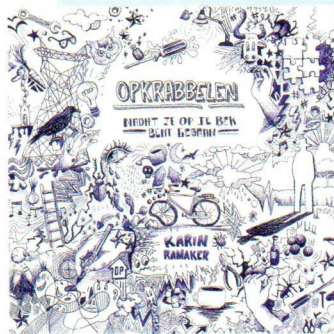
Ja ja, natuurlijk is hij er. Maar erover praten lost niets op, en in de put zitten al helemaal niet. Deze boeken helpen je in drie fasen naar een leuker leven.

## Fase 1: *Je wonden likken*

### Opkrabbelen nadat je op je bek bent gegaan, Karin Ramaker

Iedereen heeft valpartijen en struikelmomenten, maar slechts weinigen durven ervoor uit te komen. Jammer, want het helpt als je weet dat je niet de enige bent en dat je er echt wat aan kunt doen.

Dit boek laat je op een no-nonsense manier zien hoe je je door moeilijke perioden heen kunt slaan door doelgerichte actie: niet lullen maar poetsen. Want: na vallen komt opkrabbelen. *Karin Ramaker is creatief ondernemer. Scriptum, €19,95*



### Het innerlijk bureaublad, Martin Appelo

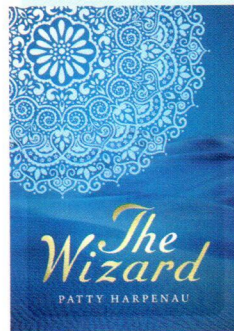
Het innerlijk bureaublad gaat ervan uit dat iedereen beschikt over verschillende mentale programma's. Elk programma staat voor een gewenste of ongewenste manier van denken, voelen en doen. Net als bij een computer is het zaak om op het juiste moment het meest geschikte icoontje te activeren. Zo is het mogelijk om meer controle te krijgen over jezelf, je emoties en je gedrag.

*Dr. Martin Appelo is gz-psycholoog en gedragstherapeut.*

*Uitgeverij Boom, € 19,95,  
[www.innerlijk bureaublad.nl](http://www.innerlijk bureaublad.nl)*

### The Wizard - Het geheim van wonderen, Patty Harpenau

Zijn we niet stiekem allemaal op zoek naar een Wizard, de alchemist van het leven, die ons kan uitleggen hoe de codes van creatie werken? En stel... stel dat het waar is dat we allemaal kunnen toveren met ons leven. Zou het niet de moeite waard zijn om het toch eens een keer te proberen? *Patty Harpenau is levenscoach en geeft cursussen en workshops. Karakter Uitgevers, €19,95*



### Mindfulness en tijden van tegenslag, Monique Hulsbergen

Moeilijke tijden (scheiding, ziekte, financiële problemen) hebben iets gemeen: er wordt veel van je veerkracht gevraagd. Mindfulness is een effectieve manier om je veerkracht te versterken, balans te vinden, persoonlijke groei te bevorderen en nieuwe betekenis in het leven te vinden. *Monique Hulsbergen is psycholoog en tekstschrijver. Uitgeverij Boom, € 9,90, verschijnt in november 2013*