

Niets meer moeten

NIETS MEER MOETEN

Koos van der Hoeven
*Psychosociale Coach
en Counselor*



Auteur:	Koos van der Hoeven
Bladzijden:	161 pp.
Genre:	Psychologie
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Boekenbent, Uitgeverij
ISBN:	9789462033641
Verschenen:	12-12-2015

[Niets meer moeten.pdf](#)

[Niets meer moeten.epub](#)

'Niets meer moeten', kan echt! Zou het niet heerlijk zijn als je eens op een dag niet meer zoveel van jezelf 'moet' en je voortaan alleen nog maar doet wat je werkelijk wilt. Met dit boek ga je stap voor stap in de transitie van 'moeten' naar 'willen', met als einddoel: Niets meer moeten! Je gaat inzien dat overtuigingen als bijvoorbeeld altijd gewaardeerd en geliefd 'moeten' worden, alles goed 'moeten' doen, niet mogen falen, anderen 'moeten' behagen en anderen niet mogen teleurstellen, onmogelijke eisen zijn die je aan jezelf stelt. Je raakt keer op keer teleurgesteld, als het niet gaat zoals het 'moet'. Om dit nare gevoel bij voorbaat te voorkomen, ga je nóg meer je best doen om deze 'moetjes' gedaan te krijgen. Doordat je dagelijks zo in beslag wordt genomen door het nastreven van deze 'moetjes' vraag je je wellicht al lang niet meer af wat je eigenlijk wilt, laat staan dat je doet wat je wilt. Door dit jarenlange dwangmatig 'moeten' raak je uiteindelijk ook nog eens oververmoeid, uitgeblust of zelfs ziek. Om van je 'moetjes' af te komen én te gaan doen wat je werkelijk wilt, heeft de schrijver een succesvolle behandelmethodie ontwikkeld. Hij heeft deze methodie de afgelopen 4 jaar binnen zijn coaching en counseling praktijk bij nagenoeg al zijn cliënten toegepast. Op basis van de gespreksresultaten is de methodie steeds verder verbeterd en verfijnd, tot hetgeen nu in dit boek is gepubliceerd. Dit boek doorloopt deze behandelmethodie in detail en geeft nu óók lezers de mogelijkheid om dezelfde transitie door te maken als zijn cliënten in de praktijk. Naast het transitieproces van 'moeten' naar 'willen' worden tevens de probleemgebieden besluiteloosheid, piekeren en omgaan met teleurstellingen behandeld.

Koos van der hoeven heeft 27 jaar teams geleid bij grote multinationals. Naast zijn opleidingen in klinische psychologie en praktische psychologie heeft hij ook een medische basis certificering. Hij is een Registertherapeut BCZ en is als gecertificeerde gedragscoach geregistreerd bij de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg. Hij is eigenaar van de praktijk voor Psychosociale Coaching en Counseling Almere.