6 SCHAAMTELOOS NIEUWSGIERIG

Voor wie? Als je wel wat meer verrassing en – positieve – spanning in je leven kunt gebruiken.
Wat belooft het? Nieuwsgierigheid is volgens auteur Dana Bodewes, onderzoeker bij Fontys Hogescholen, de motor van het leren. Een soort superkracht, een bron van energie en inspiratie die je op plekken brengt waar je nog nooit bent geweest, je op ideeën brengt die je zelf nooit had bedacht en dingen leert waarvan je het bestaan niet wist. Alle reden dus om onszelf meer te laten leiden door deze eigenschap.
Hoe gaat het in z'n werk? Dit boek staat vol met praktische tools, prikkelende vragen en opdrachten waarmee je jezelf en anderen het pad van meer nieuwsgierigheid op kunt coachen. Hierdoor zou je zelfs in de saaiste situaties kansen moeten kunnen ontdekken om jezelf te motiveren. Om simpel te beginnen: neem morgen als je naar je werk gaat eens een andere route dan normaal. Wat levert dat je op? Vond je het inspirerend? Dan is dit boek voor jou.

7 DENK JE DAT JE MIJ KUNT HELPEN?

Voor wie? Mensen die overwegen om in psychotherapie te gaan voor een bepaald probleem of denken dat ze hier wellicht baat bij zouden kunnen hebben.
Wat belooft het? Je komt te weten hoe het is om psychotherapie te krijgen. Hoe is het bijvoorbeeld om jezelf bloot te geven bij iemand die je aan het begin van de therapie helemaal nog niet kent? Wat gebeurt er tijdens de gesprekken en daarna? Maar ook: hoe komt het eigenlijk dat psychotherapie werkt?
Hoe gaat het in z'n werk? Toen zelfstandig ondernemer Loes Vork vastliep in haar leven, vroeg ze hulp aan psycholoog/psychotherapeut Adriaan van 't Spijker. Het boek neemt je vanuit de invalshoek van zowel Loes als Adriaan mee in het hele proces van drie jaar psychotherapie: de eerste spannende afspraak, de zoektocht naar wat er met Loes aan de hand is, wat er tijdens de behandelingen allemaal wordt besproken en wat voor effect dat heeft op Loes en Adriaan.

8 **DE ULTIEME GIDS VOOR PERFECTIONISTEN**

Voor wie? Een heleboel vrouwen zien eruit alsof ze alles volledig onder controle hebben, je kent ze wel: de businessbabes, de influencers, de marketingmanagers. Maar kijk je onder het dunne laagje vernis, dan blijkt daar vaak vooral onzekerheid te zitten. Voor al deze vrouwen is dit boek. *Wat belooft het?* 'Een weldadige spabehandeling, maar dan voor je ziel', zo prijst Katherine Morgan Schafler haar boek aan. Ze was eerder in-huis therapeut bij Google en is nu een succesvolle psychotherapeut in New York. Met haar boek wil ze vrouwen helpen om hun perfectionisme om te toveren tot een positieve eigenschap. *Hoe gaat het in z'n werk?* Katherine Morgan Schafler maakt in haar boek onderscheid tussen vijf soorten perfectionisten: klassiek, intens, Parisienne, rommelig of uitsteller. Als je hebt ontdekt welk profiel bij jou past, leer je met behulp van een stappenplan hoe je jouw vorm van perfectionisme kunt omarmen, ervan kunt genieten én het in je voordeel kunt laten werken.

Schaamteloos nieuwsgierig - Voor meer bevlogenheid en zelfleiderschap van Danae Bodewes, uitgeverij Boom

Denk je dat je mij kunt helpen? - Hoe het is om in therapie te zijn van Loes Vork en Adriaan van 't Spijker, uitgeverij Lucht

De ultieme gids voor perfectionisten - Hoe je perfectionisme kunt omtoveren in een positieve eigenschap van Katherine Morgan Schafler, uitgeverij Luitingh Sijthoff