

---

## **dummies**

es door Koos de Wilt  
am, € 22,50) is een inspire-  
llochtone vrouwen die hun  
zelf hebben uitgestippeld.  
uurders, beleidsmakers...  
e net begint met groeien:  
lijke groei voor dummies  
(Pearson Education,  
ieve gedragstherapie,  
Life Coaching en Neuro-  
rammeren (NLP) waar je  
de slag kunt.

doe wat je droomt. Op weg  
vol leven (Thema, € 14,95).

Psycholoog Gijs Jansen legt de ACT-thera-  
pie uit, gebaseerd op Acceptance en Com-  
mitment. Hij belooft 'een praktisch boek  
voor wie af wil van negatieve denkpatronen  
en meer voldoening uit zijn leven wil halen.'  
Ook goed tegen depressieve gevoelens,  
paniekaanvallen of een sociale fobie.

- Voor iedereen die veel last heeft van stress:  
*Druk, druk, druk. Over vitaliteit en stress-  
bestendigheid* door Carry Petri en Jolanda  
Bouman (Thema, € 19,95). (Zie het  
interview met Carry Petri op deze pagina.)

## **liever een site dan een sofa**

- Dromen durven waarmaken, daar gaat het

over op [www.dareto.nl](http://www.dareto.nl). Er is een forum  
waar je je *dare* op kunt zetten. De site staat  
bol van tips en adviezen en er is een hele  
rits deskundigen aan verbonden die je ver-  
der kunnen helpen. Door de overzichtelijke  
verdeling vind je over elke droom wel iets.

- Liever dan echt op de sofa, laten we ons in  
2009 online coachen. Op [www.hartenziel.nl](http://www.hartenziel.nl)  
(van *de Volkskrant*) vind je gratis trajecten  
van 'Ken jezelf' en 'Word je eigen leider' tot  
'Beslissen doe je zo'. Je maakt een profiel  
aan (kan anoniem) en krijgt opdrachten  
waar je in een digitaal dagboek over schrijft.  
De dagboeken zijn voor alle deelnemers te  
lezen, zodat je ook van elkaar leert. >